

北中だより

<http://nk-kitanaka-j.la.cocacn.jp/>



中野区立北中野中学校

★スマホが北中生にとってマイナスにならないために…

校長 津村 慶

今やスマートフォン(以後、スマホ)は私たちの生活に欠かせない必需品となり、北中生の皆さんも SNS や情報検索、ネット動画やオンラインゲームなどで毎日のように活用していると思います。生活していく上でとても便利なスマホですが、一方で多くのアプリやコンテンツには依存性があるとされ、スマホ依存が社会的な問題となっていることも事実です。

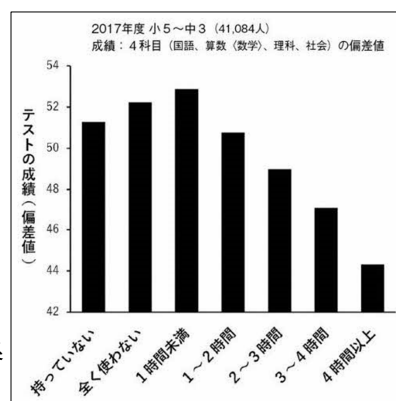
東北大学の加齢医学研究所が宮城県仙台市教育委員会と協力して行った大規模調査の結果を紹介します。この調査は仙台市の全公立小中学生7万人を対象に10年以上にわたって行われ、スマホの使用時間や睡眠時間といった生活習慣と学力の関係について調査しました。

【図表1】はスマホの使用時間と標準学力検査の結果をまとめたものです。1日(月～金)にスマートフォンやタブレットなどインターネットに接続する機器を使用する時間が横軸、学力検査の結果(平均点の子どもの数値が「50」)が縦軸になっています。グラフではスマホの使用が「1時間未満」までは学力が上がっていますが「1時間以上2時間未満」から学力が下がっていきます。「1時間未満」の学力が「持っていない」や「まったく使わない」よりも高いのは、自分の意志で使用時間を抑えることができる自己管理能力の高い子どもたちだからだと分析されています。

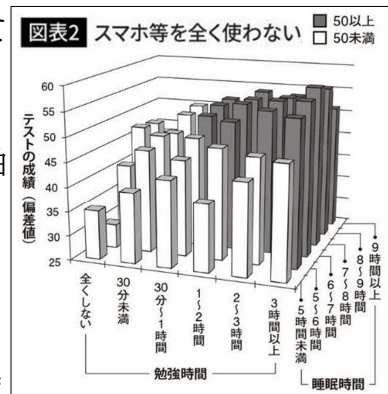
スマホの使用時間が長い子どもほど学力が低い理由として、スマホ使用のために学習時間や睡眠時間が削られてしまっていることが考えられます。勉強する時間が少なくなれば、学力が伸びないのは当然ですが、睡眠時間が少なくなることが学力とどのように関係するのかについても述べられています。

総務省の社会生活基本調査によると10歳以上の平均睡眠時間は約8時間(7時間54分)となっています。私たちの体は、睡眠中に分泌される成長ホルモンが重要な役割を果たしており、このホルモンによって身体が形成されていきます。脳も同様で、睡眠中に日中に起きた出来事の記憶を整理して定着させる作業を行っています。東北大学が11歳の子ども290人の脳の画像を撮影し、睡眠時間と脳の発達について調べたところ、睡眠時間が短い子どもほど記憶を保存する「海馬」の容積が小さいことがわかりました。つまり、睡眠不足は記憶を定着させる機会を奪ってしまうだけでなく、記憶を保存しておく“ストレージ”の容量も小さくしてしまう可能性があるのです。

そこで、学力検査(テスト)の結果に勉強時間と睡眠時間のデータを加えた分析が行われました。スマホを「全く使わない」と回答した子どもについて縦軸に「テストの成績」、横軸に「勉強時間」、奥行に「睡眠時間」を入れた3次元のグラフで現したのが【図表2】です。グラフはテスト結果が50以上(平均以上)の子どもたちをグレー、平均未満の子どもたちを白で表しています。グラフの右奥側、勉強を30分以上していて、睡眠時間を7時間以上とっている子どもは学力が高くなっています。また、睡眠時間6時間未満の横の列では、勉強時間が2時間以上でも学力は平均以下、睡眠時間5時間未満では3時間以上の勉強でも学力が平均以下となっていることには注意が必要です。つまり、どれだけ勉強していても、学習した内容を記憶として残すための睡眠時間が確保されていないと学力は上がらないことになります。



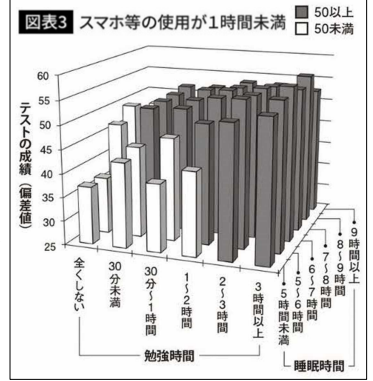
図表1 スマホ等の使用時間と学力の関係



図表2 スマホ等を全く使わない

【次の頁へつづく】

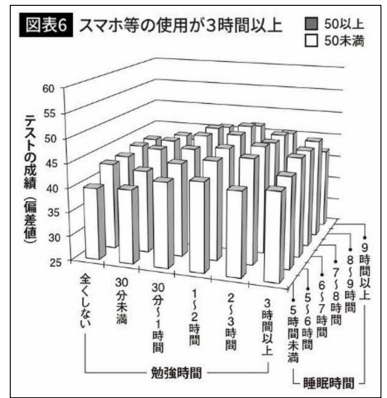
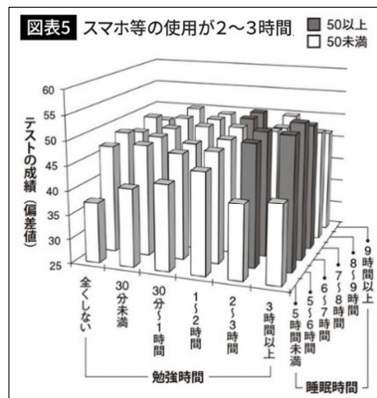
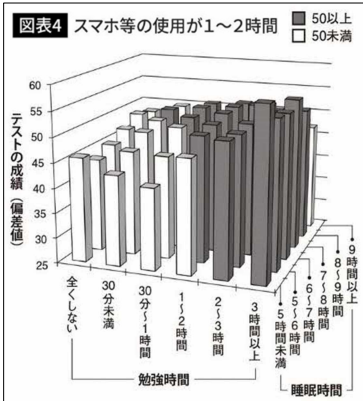
次にスマホの使用が1日に「1時間未満」の子どもたちについて同様に表したのが【図表3】です。【図表2】よりも平均以上の学力を表すグレーの棒グラフが増えているのは、【図表1】の結果と同様に自己管理能力の高い子どもたちだからだと分析できます。最も問題なのは、スマホの使用が「1～2時間」【図表4】、「2～3時間」【図表5】、「3時間以上」【図表5】の3つです。一見してわかるようにスマホの使用時間が長くなればなるほど、平均以上の学力を示すグレーの棒グラフが少なくなっています。そして、スマホを1日3時間以上使用している子どもたちに関しては、グレーの棒グラフは無くなっています。つまり、どれだけ勉強をしても、きちんと睡眠時間を確保していても、学力は平均未満になってしまっているということです。この結果から、スマホの使用時間が長くなると、その分、勉強時間や睡眠時間が短くなって学力が下がるという考え方は別に、脳の発達などを含めて長時間のスマホ使用が子どもの学力に



直接的な悪影響を与えている可能性が高いとまとめられています。

中学生の皆さんにとって、スマホに魅力的なコンテンツが多いのはわかりますが、7万人の小中学生を調査した結果と15年以上にわたる研究から、身体や脳の発達が著しい成長期の皆さんにとって、スマホの使用時間が増えることは決してプラスにはなりません。自分自身の未来を守るためにも、スマホの誘惑に打ち勝って、使用時間をコントロールできる人になってください。

出典：『スマホはどこまで脳を壊すか』著・榊 浩平(朝日新書)



1学年・防災訓練

10月29日(火)の3・4校時に1年生が総合防災訓練に臨みました。災害発生時に自らの命を守るとともに共助や公助の力にもなれるようにと、野方消防署・鷺宮出張所の方々からご指導をいただきました。クラスごとに「防災講話」、「煙体験」、「初期消火訓練」、「応急救護訓練」の4種類の訓練を順番に体験する中で大規模災害が発生した際の様子を知り、安全を確保するために必要な知識を学びました。また、消火器の基本的な使い方や心臓マッサージの方法を学び、もしもの時にどのように行動すべきかの基礎を学習しました。

災害は起きないことが何よりですが、起きてしまった際に自分自身の安全を確保して、自分や周りの人のために主体的に行動できることを期待しています。



後期生徒総会

11月1日(金)、新生徒会・専門委員会による後期生徒総会が開かれました。前半の議案討議から、生徒会役員会や各専門委員会からの活動方針・活動内容に対して様々な質問や要望が出され、活発な討議が行われました。

また後半には校則改変に関する討議も行われ、より良い学校生活に向けて多くの意見が出されました。すべてが採用されるわけではありませんが、今後の検討・協議を経て改変される内容もあるはずです。

ステージ上の代表者だけでなく、全校生徒が真剣に考えて意見を出し合った素晴らしい生徒総会でした。出された質問・要望の一部を紹介します。

◇コートでの登校はOKなのに、セーターでの登校が禁止なのはなぜか。

◇給食終了時の放送で、中野区歌以外の歌も流してほしい。

◇図書館にある本やマンガの種類を増やしてほしい。 ◇給食準備中に遊んでいる人を注意してほしい。

◇体育館の女子更衣室をもっときれいにしてほしい。 ◇清掃用具が古いので新しくしてほしい。

◇体育館開放のルールを紙に書いて掲示してほしい。 ◇昼休みのボールの種類を増やしてほしい。

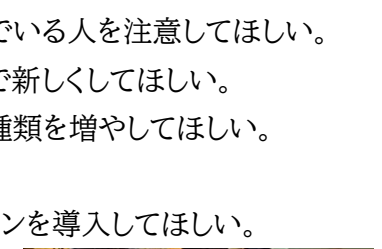
◇昼休みに学習室や生徒活動室を開放してほしい。

□男子にもブレザーとネクタイを導入してほしい。 □男子の服装に半ズボンを導入してほしい。

□男子も学生服の前ボタンを開けられるようにしてほしい。それがだめなら女子のブレザーもボタンを閉めるようにした方がいい。

□夏場などの暑さ対策で体育の時間のシャツ出しを許可してほしい。

□部活動遠征や校外学習の時にモバイル Suica を使いたいののでスマートフォンを許可してほしい。

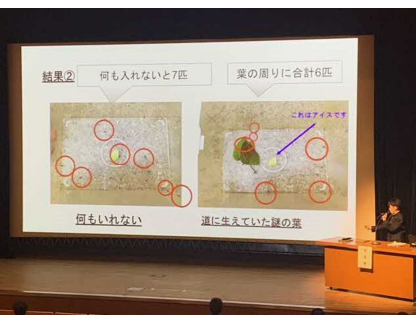


中野区立中学校連合文化発表会

11月3日(日)文化の日で開催された連合文化発表会で北中生が活躍しました。午前中の理科部門には、北中サイエンス賞のN・Kさんが出場し、午後の英語部門では1年生のI・Aさん、2年生のY・Hさん、M・Eさんの3名がプレゼンテーションやスピーチの発表を行いました。いずれも内容がとても充実していて、堂々とした発表で聴衆を引き込んでいたのに驚きました。

大ホールの音楽部門では吹奏楽部が「残酷な天使のテーゼ」と「学園天国」を披露し、他の中学校との交流を深めました。また、最後の全員合唱は参加者全員の気持ちが繋がるすばらしい合唱でした。

日頃の修練の成果を十分に発揮したと同時に、他校の仲間との交流から新たな刺激を得られたと思います。この経験をステップにして、更にレベルアップできることを期待しています。



「笑顔あふれる北中野ファミリー」NEWS !!

【保幼小中連携】かみさぎ地区祭りでボランティア活動!!



10月19日(土)・20日(日)の2日間、上鷲宮区民活動センターで開催された「かみさぎ地区祭り」に北中生がボランティアとして参加しました。これまでも、地域のイベントとして本校の生徒がお手伝いをしていましたが、今年は「全校ボランティア部」の活動として年度当初から参加を募り、2日間でのべ20名の生徒が受付やリサイクルショップ、ゲームコーナー、飲食物の模擬店など、各ブースの担当として活動しました。また、毎年演奏を披露している吹奏楽部は、今年も1、2年生14名が参加して「残酷な天使のテーゼ」、「学園天国」などの曲を演奏しました。全校ボランティア部や吹奏楽部以外にも、自主的に模擬店の手伝いをしたり、ダンス教室の卒業生としてダンスを披露したりした生徒もいて、たくさんの北中生が地域の一員として参加し、地区祭りを盛り上げました。



【保幼小中連携】武蔵台小学校・運動会ボランティア

10月26日(土)に開催された武蔵台小学校の運動会に、1年生10名、2年生8名、3年生3名の合計21名がボランティアとしてお手伝いに行きました。

参加した生徒は、入口の受付付近や会場のいたるところで来場した保護者へのあいさつ活動を行いました。

ただ単に運動会の様子を見に行くのではなく、何か手伝えることがあればという気持ちでボランティアを申し出た気持ちは、とても素晴らしいものです。これからも社会貢献の大切さを理解し、奉仕の気持ちで積極的に行動してください。それぞれの持ち場で小学生の運動会を優しく見守る姿が印象的でした。

