《創立５８周年》　～　にこにこ　はきはき　きらきら　～

東谷山通信

鹿児島市立東谷山小学校　全校児童８３６人　令和８年６月３０日発行
〒891-0112 鹿児島市魚見町 124-1　<Tel>099-268-5141　<Fax>268-5142　<Mail>s61-hitani@keinet.com

長時間のメディア使用が子どもの心身に及ぼす影響

校長　田中　雄志

マイクロソフト創業者のビル・ゲイツ氏とアップル創業者のスティーブ・ジョブズ氏、どちらも巨大ＩＴ企業を築きあげたカリスマ的存在ですが、実は、２人とも我が子にはスマホやタブレットの使用を厳しく制限していたそうです。

ゲイツ氏は、子どもが１４歳になるまで携帯電話を持つことを許さず、持たせるようになった後も夕食時には取り上げていたそうです。また、テレビやデジタル機器などを見る時間も制限していたため、子どもたちが夜更かしをすることはあまりなかったということです。ジョブズ氏は、自社が開発・販売した iPad が世界的に大流行していた頃のインタビューで「我が子はまだ iPad を使っていない。家では、子どもたちがテクノロジーを使用する程度を制限している」と話しています。

先日、学校保健委員会が開催され、今年度のテーマが「安全・安心で、心身ともに健やかな子どもの育成～メディアコントロールと健康づくり～」に決まりました。学校の授業でもタブレットを使う機会が増えていますが、家でもスマホやゲームを手放せない子どもが多くなってきているようです。タブレットやスマホは、今後も益々私たちの生活に身近で便利な道具になっていくと思われますが、その一方で、心配されるのが、テレビやスマホ・タブレット、ゲームなどのメディアを長時間使うことによる体への影響です。特に、乳幼児期から小学生・中学生の長時間利用については、各種調査から様々な悪影響が報告されています。日本医師会・日本小児医師会が作成した**『スマホの時間　わたしは何を失うか』**というポスターには、次のようなことが指摘されています。

睡眠時間	夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います。（脳が昼と夜の区別ができなくなります。）
体　　力	体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。
学　　力	スマホを使うほど、学力も下がります。【全国学力・学習状況調査結果より】
視　　力	視力が落ちます。（外遊びが目の働きを育てます。）【学校保健統計調査より】
脳 機 能	脳にもダメージが!!（長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。）
コミュニケーション能力	人と直接話す機会が減ります。

特に、脳がダメージを受けると、人としての成長に深刻な影響を及ぼしてしまいます。研究によると、長時間、スマホやゲームをしたりテレビを見たりしているときは、脳の「前頭前野」という部分が働かなくなるそうです。この「前頭前野」は「脳の司令部」とも言われ、「思考や意思決定、心の制御」をする働きがあるそうで、この「前頭前野」が発達することによって「優しい心」や「やる気」「善悪の判断」「集中力・記憶」「発明・芸術」などが育っていくのだそうです。長時間のメディア利用は、この「前頭前野」をいじめている状況であると言えるそうで、これが続くと、「やる気が出ない」「すぐにキレる」「他人の悪口が言える」「イライラしている」「勉強に集中できない」「授業中さわぐ」「眠い・寝ている」という状況になってしまうそうです。

間もなく夏休み。子どもたちがメディア漬けの毎日にならないように、ぜひ親子で家庭でのメディアルールについて話し合っていただきたいと思います。

人権同和教育　～校内人権旬間の取組～

【全校朝会でのお話】

本校では，お互いに認め合い，助け合って，偏見や差別をなくそうと努力する意欲と実践力をもつ児童を育てることを目標に人権同和教育を行っています。その中で，学期１回，校内人権旬間を設定し，子供たちが身近な問題に結びつけながら「人権」や「差別」についてより深く考えられるようにしています。

１学期は，６月２日～６月 20 日の期間に，全校朝会での講話や全学級での人権学習の実施，人権標語・人権ポスター作成などの取組を行いました。

子供たちは，学校・学級生活の中で「安心感」を持ちながら，自分のよさを発揮し，成長していきます。自分や仲間の大切さについてじっくり考えたことをこれからのよりよい生き方に生かしてほしいです。

天候に恵まれた 春の一日遠足･社会科見学

６月５日（金）に一日遠足・社会科見学がありました。

１年生…平川動物園
２年生…かごしま水族館
３年生…県警本部・県庁・上荒田の杜公園
４年生…南部清掃工場・錦江湾公園
５年生…県水産技術開発センター　橋牟礼川遺跡
　　指宿市考古博物館 COCO はしむれ
６年生…維新ふるさと館　加治屋まちの杜公園

子供たちは元気よくバスに乗り込み，出発していきました。各学年，それぞれの目的地でお弁当を食べ，　友達とおしゃべりしたり，遊んだり，楽しい時間を過　ごせたようで，子供たちの顔はとても満足そうでした。

「楽しかった。」と言う声がたくさん聞こえてきました。天気に恵まれ，思う存分楽しめた一日遠足・社会科見学だったようです。

SOS の出し方教育(6 年生)

６月１６日(火)に県スクールカウンセラー濵島敬子先生を講師としてお招きし，６年生がＳＯＳの出し方教育の学習を行いました。

不安や悩みを軽くするためにどうしたらよいかについて考え，悩みを出す側，悩みを受け止める側になってロールプレイを行い，自分に悩みがあったらどうすればよいか，友達の悩みに気付いた時にどうすればよいかについて学ぶことができました。

【子供たちの感想から】

○ 僕は，この授業を受けて、一人一人がとても大切だということを知ったり，悩みを聞いてもらっているときに自分の心もすっきりしたりすると知った。また，相談される側にもなってみたい。

○　大人や友達に相談したい時の声のかけ方や，相談に乗った時にどう接すればいいか分かった。最低３人に相談ということだったので、これから何かあったら勇気を出して相談したい。

緊急災害時における引き渡し訓練

６月 13 日（土）に「大雨危険警報が発表され，地域に土砂災害，浸水害が発生し，児童だけの下校は安全が保障されない」という緊急時を想定した児童引き渡し訓練を行いました。

本年度より土曜参観のあとに徒歩での引き渡し訓練となりましたが、大きな混乱もなく，計画どおりにスムーズに引き渡しを行うことができました。

学校は，いつ起きるか分からない災害時に備え，子供たちの大切な命を守るために，今後も最善の対応の仕方を考え，改善に努めてまいります。

お茶のふれあい体験(5年生)

５月 28 日(木)に、５年生が日本茶インストラクター鹿児島支部の皆さんを講師にお迎えして、お茶ふれあい体験を行いました。当日はお湯の温度や茶葉の出方、味わいや苦みについて詳しく学んだあと、実際にお茶を入れて飲む活動を行いました。この活動を通して学んだことを生かし、家できっとおいしいお茶を入れてくれることと思います。

【子供たちの感想から】

お湯の温度によって、お茶の味や苦みが変わることを初めて知りました。日本が最もお茶が有名だと思っていたけど、お茶は世界中で飲まれていることを知りました。

【７月の行事予定】

３日(金)　租税教室（６年）
６日(月)　 薬物乱用防止教室（５年）
７日(火)　学級 PTA（上学年 15:20～・特支 16:05～）
９日(木)　学級 PTA（下学年 15:20～・特支 16:05～）
10 日(金)　薬物乱用防止教室（６年）
15 日(水)　５時間授業（全学年 13:45 下校）
16 日(木)　５時間授業（全学年 14:00 下校）
17 日(金)　終業式
28 日(火)　市水泳記録会(６年)
30 日(木)　夏季教育相談（～８/５）

【８月の行事予定】

３日(月)　第２回学校運営協議会
12 日(水) 学校閉庁日（～14 日）
※ 学校職員の健康の保持・増進，心身のリフレッシュを図るため。
21 日(金)　出校日

☆　**児童の確実な安全確認のため、欠席や遅刻等の連絡はまなびポケットに８:00 までにご入力ください。また、遅刻から欠席の変更等もまなびポケットにご入力ください。**

☆　**市立学校では、電話の受付が 18：00 までです。それ以降は自動音声による応対となることをご承知おきください。**

☆　今月も学校ボランティアの皆さんが校内清掃をしてくださいました。ありがとうございます。
☆　校内への車両の乗り入れは許可車以外できません。また、送迎の場合は中学校との間の道路で速やかに乗り降りをお願いいたします。（長時間の駐車はできません）