



スマホ依存症と自己管理について

校長 栗原 利夫

今回は「スマホ依存症」についてお話しします。

「スマホ依存症」は病気であり、「スマホ」をしすぎると、無気力になったり、暴力的になったり、ストレスで叫び出したり、鬱^{うっ}状態になったり、倒れたり、幻覚を見たりするようになります。かつて話題となった「ゲーム脳」と同様の状態で、脳の2つの脳波のうちの、「優しさや我慢する力を身に付けるベータ波」が出なくなってしまうのが原因だそうです。

脳トレの第一人者、東北大学の川島教授の「スマホが学力を破壊する」という本を夏休みに読みましたので紹介します。特に、次の2つのことは是非みなさんに紹介したいと思いましたがお伝えします。

1点目ですが、「スマホ」の使用時間と、数学の平均点についてです。「スマホ」を長時間使用すればするほど、平均点が下がるという結果を仙台市がまとめています。「スマホ」の使用時間で何と平均点が15点も違うのだそうです。更に着目したいのは、家庭学習時間と平均点の関係についてです。「スマホを全く使用せず、家庭学習をほとんどしない子」の方が、「毎日3時間以上スマホを使用しており、2時間以上勉強している子」よりも平均点がよいという結果が出ている点です。睡眠時間などの影響も考えられますが、いずれにしろ、「スマホ」を使用しすぎると「学力」は下がるということは本当のようです。なお、このグラフは、全国で実施している「全国学力学習状況調査」の数学のデータですが。仙台市が行っている他の教科についても、ほぼ同様の結果となっています。

2点目ですが、「スマホ」の使用時間が1時間未満の場合は、平均正答率が「スマホ」を全く使用しない人よりも少しだけよいという結果が出ている点です。仙台市の他の教科を見ても、スマホの使用時間が1時間未満の人が全く使用しない人の正答率を少しだけ上回っているか同じくらいになっています。これが何を意味するかというと、「スマホ依存症」になっていないということは勿論のこと、^{もちろん}「スマホ」を持っているながらも、しっかりと自己管理できているということが言えます。つまり、スマホを持っていても、自己管理できる子は学力が高いということが言えるのです。

さて、東中生のみなさん、この長い2学期を「自己管理」して、生活してほしいと思います。当たり前のことですが、「目標」をもって、「自己管理」して生活するのと、そうでないのでは大きな差が生まれます。「スマホ」を切って、良いスタート切ってください。



祝 埼玉県大会出場！ 運動部も文化部も東中生大活躍！

6月19日からスタートした北埼玉地区大会、そしてその結果を受けた埼玉県大会が7、8月と開催されました。3年生にとっては最後の大会。今年も暑い夏でしたが、暑さに負けず全力で活躍する東中生でした。結果よりも大切なのは「どのように取り組んだか」です。どの部も完全燃焼の夏だったのではないのでしょうか。新しい2年生、1年生の代となりましたが、3年生の姿を模範に力を合わせて頑張りたいと思っています。

<北埼玉地区大会主な結果> ※県大会に出場した結果を紹介します。

野球：優勝、**女子バスケット**：優勝、**女子バドミントン**：団体優勝、女子ダブルス【柴田・高谷】優勝、【増田信・沖田】準優勝、【増田ゆ、佐藤】3位、シングルス【柴田】優勝、【佐藤】3位、**男子バドミントン**：団体3位、**男子テニス**：ダブルス【吉田・佐藤】3位、**男子卓球**：団体3位、**女子卓球**：シングルス【野中】ベスト4、**女子剣道**：団体3位、**男子剣道**：個人【椎屋】3位、**陸上**：男子走高跳【大手】2位、男子走幅跳【石野】2位、男子2年100m【寺田】4位、男子110mH【小林】5位、男子200m【板橋】9位

<文化部の活躍>

吹奏楽部：各種コンクールに出場し、めきめき腕を上げています。手子林小へ小学生の指導にも行きました。**美術部、技術部**：手子林地区まつりの飾り付けボランティア等に取り組みました。

歓迎！新ALT Ms.Jovit C.Lorenzana

My name is Jovit C.Lorenzana. I am from the Philippines. I came to Japan last March 30,2019. I am an English teacher from Baguio City. I am very happy and excited to work here. I will do my best to do my job as an Assistant Language Teacher(ALT).Thank you so much.



行事予定

月	日	曜	学校行事等
9	1	日	
9	2	月	給食開始(α米)、後期教育実習開始(～13・20日)数、保、社
9	3	火	安全の日
9	4	水	第2回東部地区学力テスト(3年) 実力テスト(2年)
9	5	木	生徒会専門委員会 ノーメディアデー
9	6	金	体験講座①～③、避難訓練④、金⑤⑥
9	7	土	
9	8	日	
9	9	月	東部教育事務所教育支援担当・学力推進担当 学校訪問
9	10	火	家庭学習充実ふれあいデー 臨時歯科健診 3-1, 2, 3, 4
9	11	水	フッ化物洗口 臨時歯科健診 3-5, 2-1, 2
9	12	木	職場体験学習(2年)
9	13	金	職場体験学習(2年) 教育実習終了(数)
9	14	土	
9	15	日	
9	16	月	敬老の日

月	日	曜	学校行事等
9	17	火	壮行会 テスト前部活動停止 臨時歯科健診 2-3, 4 1-1
9	18	水	フッ化物洗口 テスト前部活動停止 臨時歯科健診 1-2, 3, 4
9	19	木	テスト前部活動停止
9	20	金	第2回定期テスト 教育実習終了(保、社)
9	21	土	
9	22	日	
9	23	月	秋分の日
9	24	火	月曜授業
9	25	水	フッ化物洗口 北埼玉地区新人陸上大会(鴻巣)
9	26	木	北埼玉地区新人陸上大会予備日
9	27	金	北埼玉地区新人戦1回戦
9	28	土	
9	29	日	
9	30	月	第3回選挙管理委員会

