

RX-78

～ to **X** people, who can **R**ealize your dreams and are **R**eliable. ～
夢を実現し、信頼される未知なる（可能性を持つ）者たちへ

北海道中標津高等学校
第 78 期一学年通信
2025(令和 7)年 3 月 3 日
第 22 号
文責 長谷川 敏美

「旅立ちの日に」歌われた『正解』

卒業式の3週間前ころ、職員室でこんな話がありました。

- ・式歌は難しかったのでは？ それに新曲(昨年までは『蛍の光』)は馴染まないかも知れませんね。
 - ・曲が出されてから数年経っています。「18 祭(番組名)」で歌われて脚光を浴びたので、認知度は相応にあります。
 - ・次の年度の式歌は同じ曲になるのかなあ。
 - ・卒業式で歌ったのは、こんな曲歌ったっけ……。『大地讃頌』『旅立ちの日に』などなど(中学校の曲?)
 - ・いずれにしても、生徒の卒業式なのだから、最後は思いを込めて歌ってほしい。
- (筆者は、過去に赴任した学校で一番心打たれたのは、『旅立ちの日に』でした～。)

こう書き起こして言えることは、

次年度卒業式の式歌は『正解』が絶対ではない(『正解』の続投も可。一応、舵取りは3学年に委ねられる流れ)

ということです。

あなたたちにとって、想いを乗せることのできる曲であればよいと思っています。

皆さんは卒業式に先駆けて、学年合唱コンクールに取り組みました。細かいところを見ると色々と思うところがあるのでしょうか、実際に取り組んで、そして卒業式で歌ってみて、いかがでしたか？

卒業生はよい雰囲気の中卒業していったような気がします。

皆さんが卒業するとき、どのような歌声を響かせるのでしょうか。その「正解」は2年後に出ますね。

3 月の取り組み＝自己鍛錬

「勉強」といえばそうですが、

あなたにとって必要なことと、示されたなすべきこと

この二つの取り組みを、各自で行うのが3月です。

ABC組には、「スタディーサポート活用ブック」を、F組には「ワンウィークトライアル」を配付しました。

4月にテストがあるまで時間が長くとれます。あと、4月になったら「漢字コンクール」もあります。他の科目は大丈夫かな。2年生のスタートダッシュを良いものにするための準備をする時期として、今までの勉強の復習をしながら学習を深めてください。

学校から出された課題だけ取り組んでいけば良いとは思いません。この時期、部活動が出来ない日々が続きますので、筋力トレーニングや町立体育館での自主トレーニングなど、自分の能力を伸ばすための取り組みが可能です。また、自身の進路目標が定まっていない人は、インターネットなどを使って学校調べをしておきましょう。目標はその時々に応じて定めておいた方が良いでしょう。あとで目標が変わってもかまいません。今は、

何をしたいと考え、目標に向かってどのように努力すべきか

ということを大事にしてください。

学校から出された課題や部活動以外の取り組みも大事にしてください。

- ・機械類が好きだというのであれば、パソコンをいじるものもいいじゃないですか。
- ・音楽が好きならば、技術や教養を深めるための行動をとるのもいいじゃないですか。
- ・「推し活」を、学校生活に影響が出ないように取り組んだっていいじゃないですか。(課金注意！)

自分を伸ばす活動が出来ることを期待します。

次の登校日は、3月10日(月)です。昼夜逆転して学校に来られなくなるような事態は避けましょう。

【保護者の皆様へ】

「合唱コンクール」は非公開の形式で実施しましたが、「YouTube」の限定配信しております。お子さんに配付した別紙のQRコードから視聴可能となっております。昨今、青少年の画像を加工して「性的ディープフェイク動画」などを作成する輩がいるそうです。お子さんが犯罪に巻き込まれない見守りを、ご家庭でもお願いしたところであります。

生徒のコンクールへの取り組みは良く、各クラスの「色」を感じさせる発表だったと思っています。卒業式でも、想いを乗せて先輩方を送り出してくれたと感じているところです。

さて、スマートフォン・タブレットの利用について最近の研究結果より、知っていただきたいことがあります。以下の記事はインターネットより抜粋しました。紙面の都合、一部抜粋して載せます。

小学生のスクリーンタイムが増加!6つの悪影響を解説 2024/03/11

小学生のスクリーンタイムは増加しており、学力や体力の低下が問題になっています。では、スクリーンタイムはどれくらい増加していて、具体的にはどのような悪影響があるのでしょうか。

1.小学生のスクリーンタイムは増えている

現在は好きなときに好きなコンテンツを好きな媒体で見られるようになり、いつでも人とコミュニケーションを取れるようになっています。そのため、スクリーンタイムはより長時間です。スクリーンタイムが増えることで、さまざまな悪影響が懸念されています。

2.スクリーンタイムが脳に与える影響 スクリーンタイムが増加することで、下記のような影響が懸念されています。

2-1. 脳の発達を損なう

スクリーンタイムが長くなればなるほど、脳の発達を損なう可能性があります。東北大学加齢医学研究所は、仙台市の小中学生7万人を対象にインターネットの使用時間と学力の関係性を調査しました。その結果、インターネットの使用時間が長い子どもほど学力が低い上に、前頭葉と海馬の発達に悪影響が見られたのです。前頭葉とは、思考や感情のコントロールに重要な働きをします。そのため、前頭葉の発達が遅れるということは、思考力や感情のコントロールの成長が遅れてしまうのです。思考力の発達の遅れは、学力の低下に直結します。また、感情のコントロールが低下すると、ますます動画視聴やゲームなどを我慢できなくなるため、スクリーンタイムが長くなるでしょう。

2-2. 勉強時間が減る

スクリーンタイムが長くなるとその分、勉強に使える時間が減少します。自主勉強はおろか宿題も後回しになってしまうでしょう。そうなれば、必然的に勉強時間は減ってしまいます。勉強時間を減らさないためにも必要な勉強を行ってから、動画やゲームの時間にすることを徹底しましょう。

2-3. 運動時間が減る

スクリーンタイムが増えると、勉強時間と同時に運動時間が減る可能性があります。放課後や休日でも家の中で動画視聴やゲームなどをしていると、外に出て運動する機会が減ってしまいます。脳の成長を促すために運動は非常に重要です。運動時間が減少すれば脳の発達を損なうことになり、勉強にも悪影響を及ぼします。放課後や休日は積極的に外に連れ出しましょう。

2-4. 家族のコミュニケーションが減る

スクリーンタイムが増加することで、家族のコミュニケーションが減少する可能性があります。スマホを操作しながらの食事や、動画に集中して会話をしていないなど、コミュニケーションの機会が失われるでしょう。家族のコミュニケーションが減少することで、コミュニケーション能力の低下や、脳の発達に悪影響を及ぼすなどの可能性があります。

先ほど紹介した東北大学の研究では、人間の脳の発達には顔を合わせたコミュニケーションが重要であると示唆されました。また、家族の人間関係の悪化により、反抗期の反抗がより強くなる可能性も考えられます。

2-5. 視力の低下

スクリーンタイムが増えることで視力の低下も懸念されます。特に小学生は、スマホやタブレット、携帯ゲーム機の使用が多いため、テレビ以上に至近距離で画面を眺めることになります。近視や乱視が進行する可能性があるため注意が必要です。

2-6. 姿勢の悪化

スマホやタブレット、携帯ゲーム機など、手に持って使用する端末を操作するとき、背中が丸くなりがちです。肩こりや腰痛を発症してしまう子どもがいるため、注意が必要です。また、身長を伸ばすためにも、運動や正しい姿勢が重要です。

3.スクリーンタイムの管理が必要

子どもの自制心では、自分でスクリーンタイムを管理するのは困難です。そのため、保護者がスクリーンタイムを管理してあげる必要があります。スマホを持っている子は、特にスマホのスクリーンタイムを管理しましょう。リビングで家族が視聴するテレビは管理できても、自室でスマホを使用されると、管理できなくなってしまいます。

3-1. 親子で話し合って時間を決める / 3-2. スクリーンタイムの制限 / 3-3. 有害コンテンツのブロックも重要

まとめ

スクリーンタイムが増えれば増えるほど、脳の発達を阻害したり、成績や体力が低下したりする可能性が高まります。特にスマホの利用がスクリーンタイムを増やしてしまいます。子どもの自制心では、自分で管理するのは難しいため、フィルタリングアプリの導入を検討しましょう。

[<https://smamori.jp/topics/?bmode=view&idx=18395560> ブログ「スマモリ」より]

記事の字面が多いので、まとめますと、

**スマートフォンやタブレットの見過ぎは、脳と心身の発達に悪影響を及ぼし生活の様々な場面で問題となり、
また、社会生活を送る上での脅威となり得る**

と言うことが出来ます。お子さんが大人としての自己管理できるようになるまで時間がかかると思われます。生活の様子について見守っていただきたく存じます。お気づきのことがありましたら学校まで連絡ください。〔北海道中標津高等学校 72-2059〕

小学生のスクリーンタイムは増加しており、学力や体力の低下が問題になっています。では、スクリーンタイムはどれくらい増加していて、具体的にはどのような悪影響があるのでしょうか。

この記事では、小学生のスクリーンタイムがどれくらい増加しているのか、6つの悪影響、管理の仕方を解説しました。

1.小学生のスクリーンタイムは増えている

スマホやタブレットの普及により、小学生のスクリーンタイムは増えています。スポーツ庁が行った調査を紹介します。1日のスクリーンタイムが2時間を超える小学生男子は、2018年が57.4%だったのに対し、2021年は62.4%と増加しました。

また小学生女子も、2018年が46.3%だったのに対し、2021年は53.2%と増加しています。男女ともに小学生のスクリーンタイムは増加しているのです。

さらに2021年の中学生男子は70.1%、中学生女子は67.3%と、1日のスクリーンタイムは学年が上がるごとに増加傾向にあります。

小学生高学年や中学生になると、スマホを所持するのが当たり前になっている現状が、大きな要因の1つです。また、小学生低学年でスマホを所持していなくても、親のスマホやタブレットで動画を見たり、携帯型ゲーム機で遊んだりする子どもが多くいます。

SNSやサブスクリプションサービスの普及も要因でしょう。昔はテレビで好きな番組が放送されているとは限りませんでした。また、SNSもありませんでした。

しかし、現在は好きなときに好きなコンテンツを好きな媒体で見られるようになり、いつでも人とコミュニケーションを取れるようになっています。そのため、スクリーンタイムはより長時間です。

このような要因により、スクリーンタイムが増えることで、さまざまな悪影響が懸念されています。

2.スクリーンタイムが脳に与える影響

スクリーンタイムが増加することで、下記のような影響が懸念されています。

2-1. 脳の発達を損なう

スクリーンタイムが長くなればなるほど、脳の発達を損なう可能性があります。東北大学加齢医学研究所は、仙台市の小中学生7万人を対象にインターネットの使用時間と学力の関係性を調査しました。

その結果、インターネットの使用時間が長い子どもほど学力が低い上に、前頭葉と海馬の発達に悪影響が見られたのです。

前頭葉とは、思考や感情のコントロールに重要な働きをします。そのため、前頭葉の発達が遅れるということは、思考力や感情のコントロールの成長が遅れてしまうのです。

思考力の発達の遅れは、学力の低下に直結します。また、感情のコントロールが低下すると、ますます動画視聴やゲームなどを我慢できなくなるため、スクリーンタイムが長くなるでしょう。

2-2. 勉強時間が減る

スクリーンタイムが長くなるとその分、勉強に使える時間が減少します。小学校から帰宅してすぐにスマホやタブレットなどで動画視聴やゲームを行っている場合、自主勉強はおろか宿題も後回しになってしまうでしょう。

そうなれば、必然的に勉強時間は減ってしまいます。さらにSNSや動画視聴、ゲームなどを長時間行う習慣がついてしまった場合、改善することは困難です。

これらの行動はドーパミンという神経伝達物質を多く分泌させます。このドーパミンは習慣形成を促進する働きがあ

り、楽にドーパミンを分泌させる行動は簡単に習慣化されてしまうのです。

勉強時間を減らさないためにも必要な勉強を行ってから、動画やゲームの時間にすることを徹底しましょう。

2-3. 運動時間が減る

スクリーンタイムが増えると、勉強時間と同時に運動時間が減る可能性があります。放課後や休日でも家の中で動画視聴やゲームなどをしてしていると、外に出て運動する機会が減ってしまいます。

先ほど紹介したスポーツ庁の調査によると、令和元年以降、小学生の体力テストの合計点は低下しました。その要因の1つにスクリーンタイムの増加があり、新型コロナウイルス感染拡大に伴う自粛が、さらに体力低下に拍車をかけたとしています。

脳の成長を促すために運動は非常に重要です。運動時間が減少すれば脳の発達を損なうことになり、勉強にも悪影響を及ぼします。放課後や休日は積極的に外に連れ出しましょう。

2-4. 家族のコミュニケーションが減る

スクリーンタイムが増加することで、家族のコミュニケーションが減少する可能性があります。スマホを操作しながらの食事や、動画に集中していて会話をしないなど、コミュニケーションの機会が失われるでしょう。

家族のコミュニケーションが減少することで、コミュニケーション能力の低下や、脳の発達に悪影響を及ぼすなどの可能性があります。

先ほど紹介した東北大学の研究では、人間の脳の発達には顔を合わせたコミュニケーションが重要であると示唆されました。また、家族の人間関係の悪化により、反抗期の反抗がより強くなる可能性も考えられます。

2-5. 視力の低下

スクリーンタイムが増えることで視力の低下も懸念されます。特に小学生は、スマホやタブレット、携帯ゲーム機の使用が多いため、テレビ以上に至近距離で画面を眺めることになります。

近視や乱視が進行する可能性があるため注意が必要です。

2-6. 姿勢の悪化

スマホやタブレット、携帯ゲーム機など、手に持って使用する端末を操作するとき、背中が丸くなりがちです。肩こりや腰痛を発症してしまう子どもがいるため、注意が必要です。

また、身長を伸ばすためにも、運動や正しい姿勢が重要です。

3. スクリーンタイムの管理が必要

子どもの自制心では、自分でスクリーンタイムを管理するのは困難です。そのため、保護者がスクリーンタイムを管理してあげる必要があります。

スマホを持っている子は、特にスマホのスクリーンタイムを管理しましょう。リビングで家族が視聴するテレビは管理できても、自室でスマホを使用されると、管理できなくなってしまいます。

3-1. 親子で話し合って時間を決める

まず、スクリーンタイムを制限する理由を説明して、時間を決めましょう。下記のようにしっかり悪影響を伝えて、納得してもらうことが重要です。

- ・ 脳がちゃんと育たない
- ・ 成績が下がる
- ・ 運動が苦手になる
- ・ 習い事にも悪影響
- ・ 目が悪くなる

すぐに納得してもらえなくても、根気よく伝えてください。

3-2. スクリーンタイムの制限

多くのスマホやタブレット、ゲーム機では、スクリーンタイムを設定することができます。スクリーンタイムが指定した時間になると、視聴が制限される機能です。子どもと話し合って決めた時間を設定しましょう。

しかし、これらで設定したスクリーンタイムは簡単に設定を変更できる場合があります。

3-3. 有害コンテンツのブロックも重要

また、アダルトコンテンツや誇大広告など、子どもの成長に有害なコンテンツのブロックも重要です。こちらは、端末の機能では限界があるため、フィルタリングアプリを導入しましょう。

まとめ

スクリーンタイムが増えれば増えるほど、脳の発達を阻害したり、成績や体力が低下したりする可能性が高まります。特にスマホの利用がスクリーンタイムを増やしてしまいます。

子どもの自制心では、自分で管理するのは難しいため、フィルタリングアプリの導入を検討しましょう。

スマホフィルタリングアプリの「スマモリ」なら、使用時間の制限やサイト・アプリの制限、使用状況レポートなどを設定できます。また、動画視聴も制限可能です。動画視聴履歴を確認することもできるため、保護者が有害コンテンツを視聴していないか確認することができます。

子どもの健全な成長を守るため、ぜひスマモリの導入を検討してください。

[<https://smamori.jp/topics/?bmode=view&idx=18395560> ブログ「スマモリ」より]