

煌け! 登美北

平成27年7月7日(火)
 奈良市立登美ヶ丘北中学校
 生徒指導だより
 文責：三間瀬 充宏

1学期も残り少なくなりました

「おはよう」「おはようございます」、6月8日～7月2日で3年生の保護者の方が、「朝のあいさつ運動」に取り組んでくださいました。私も昇降口で登校して来るみなさんと「あいさつ」を交わしました。みなさんも元気な「あいさつ」で応えてくれて、朝から気持ち良いスタートが切れたように感じました。みなさんはどうだったでしょう。

そんなある日、ある保護者の方が8時35分のチャイムの前に登校が終わってしまうことにすごく感心されている言葉を耳にしました。みなさんは当たり前のことと思うかもしれませんが、今のみなさんの気持ちをととても表していると思います。学級や部活動、生徒会・委員会活動、全校朝会での色団の取り組みを通じて、学校という場がみなさんにとって自分を成長させてくれる場所であり、心落ち着く場所になってきているのではないのでしょうか。それが、みなさんの登校する姿に表れてきているように思います。1学期も残り少なくなってきましたが、気を緩めることなく授業や学校生活を大切に登美北での毎日を過ごしましょう。



スマホ・ケータイ 出前啓発講演会

先月29日に石川千明さんに来ていただいて、スマホ・ケータイを使うときに注意することなどを教わりました。

スマホ・ケータイはとても便利な道具ですが、使い方を誤るとトラブルに巻き込まれたり、生活のリズムが悪くなって、学習に悪い影響が出たりします。右の記事は、そんな例の一つです。

また、有害な情報から身を守るためにフィルタリングの必要性も強く訴えておられました。今回の講演を活かし、スマホ・ケータイに上手に付き合ってください。

毎日新聞 5月10日号

中学生の携帯電話・スマホ利用時間別の就寝時刻

就寝時刻	午後10時前	10時～11時前	11時～翌午前0時前	0～1時以降
利用しない	16%	39	30	10.5
1時間未満	9	36	36	13.6
1～2時間	6	30	42	16.6
2～3時間	5	24	38	22.11
3～4時間	4	21	39	21.15
4時間以上	2.14	31	27	26

スマートフォンが子どもの寝不足を誘発し、文部科学省が公表した小中高校生の生活習慣に関する全国調査で、情報機器が就寝時間に与える影響が明らかになった。

携帯電話・スマホを利用してメールやインターネットを見ていない中学生の85%が午前0時前に寝るのに対し、4時間以上利用する人の場合は47%に減少。1～2時間の場合は78%、3～4時間では64%と、使う時間にはほぼ比例して就寝が遅くなった。

テレビやパソコンなどを含む情報機器に就寝前まで接する日が「よくある」とした中学生の78%は「朝、布団から出るのがつら

い」と答え、接しない生徒でつらさを感じているのは61%。これらの傾向は小学生や高校生でも同様だった。

スマホやパソコンなどの画面から出る青色光(ブルーライト)を夜間に浴びると体内時計が狂い、睡眠の質も悪化すると懸念されている。同省はこれらの影響や寝不足に伴うデメリットを記した啓発資料を活用し、情報機器の使いすぎを避けるよう呼び掛ける。

調査は昨年11月、公立校の小学5年～高校3年を対象に実施。計約2万3000人から回答を得た。

スマホ「寝不足誘発」

文科省が小中高生調査

スマートフォンが子どもの寝不足を誘発し、文部科学省が公表した小中高校生の生活習慣に関する全国調査で、情報機器が就寝時間に与える影響が明らかになった。

携帯電話・スマホを

スマホやパソコンな