



夏休みも終盤に入りました。子どもたちは名残惜しい気持ちもあるでしょうが、新学期に向けての準備や心構えをしておきたいところです。

今月は「スマホとの付き合い方」をお知らせしたいと思います。

## スマホとの付き合い方を見直す夏に

夏休みは、子どもたちが自由な時間を多くもつ一方で、スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器に触れる機会も増える時期です。東北大学の榎浩平先生の研究によると、スマホの過度な使用は、子どもの脳の発達に深刻な影響を与える可能性があることが分かっています。特に思考や自己管理を担う「前頭前野」は、小学校高学年から中学生にかけて急速に成長する重要な領域です。この時期にスマホに依存すると、脳の発達が妨げられ、学力やコミュニケーション能力にも悪影響が及ぶ可能性があるそうです。

夏休み後半は、スマホとの距離を見直す機会にしてはどうでしょうか。榎先生は、子ども自身が使い方の「マイルール」を考えることが、自己管理能力の育成につながると提案しています。例えば「1日2時間以内」「寝る1時間前までにやめる」「宿題が終わってから使う」といったルールを、お子さまと一緒に話し合って決めてみてください。

ポイントは「親が一方的に決めない」ということです。

また、親がスマホを使う姿は、子どもにとって強い影響を与えます。食事中や外出時にはスマホを手放し、子どもの目を見て会話する時間を大切にしましょう。ほんの数分でも、空や草花を眺めながら話すことで、子どもの脳は豊かに育ちます。

この夏、スマホに頼りすぎない生活を親子で実践し、子どもたちの「生きる力」を育てる一歩を踏み出しましょう。



## 夏休み後半の過ごし方のポイント

### 1. 生活リズムを整える

長期休みで乱れがちな「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を、少しずつ学校モードに戻していきましょう。

- 起床・就寝時間を学校に合わせて調整
- 朝食をしっかりとることで、体内時計もリセットされます

### 2. 学習習慣の再構築

宿題の進捗を確認し、計画的に終わらせることが大切です。

また、学校の授業にスムーズに入れよう、復習や予習もおすすめです。

- 毎日30分でも机に向かう時間を作る
- 苦手科目に少しづつ取り組む

### 3. 心の準備をする

学校が始まる前に不安を感じる子もいます。

そんな時は、前向きな気持ちになれるような声かけが効果的です。

### 4. 体を動かす時間を作る

運動不足になりがちな夏休み。軽い運動で体力を戻しておくと、学校生活にもスムーズに入れます。

散歩やラジオ体操など、親子でできる運動も◎

### 5. 学校の準備を一緒にする

持ち物の確認や制服の準備など、親子で一緒に行うことで、気持ちの切り替えにもつながります。

#### ○ 最後に

夏休み後半は、心と体を「学校モード」に戻すための大切な期間です。

無理なく、少しづつ準備を進めることで、お子さまが安心して新学期を迎えるようになります。

もし、お子さまの様子に不安がある場合は、学校や担任の先生に早めに相談することも大切です。



#### 【今後のスクールカウンセラー来校日】

9月9日（月）13時～16時・9月26日（水）15時～16時

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当（田村）まで

### おわりに

この夏は例年以上の暑さで猛暑を超える極暑と呼ばれる日もあり、心身ともに疲弊されたのではないでしょうか？

教育相談は、悩みを解決するだけでなく、自分の気持ちを整理したり、前向きな一歩を踏み出したりするきっかけにもなります。

生徒の皆さんも、保護者の皆さんも、どうぞお気軽にご相談ください。