



瑞中だより

学校だより第15号
令和7年2月28日
瑞穂町立瑞穂中学校
〒190-1211 瑞穂町石畑 1961-1
TEL 042-557-0070

スマホの時間で失われるもの

校長 池谷 芳彦

学年末試験が終わりました。

できる高校生の中には、学習にスマートフォンを有効活用して、いわゆる「スマ勉」している人たちがいます。また、AIを上手に活用している人もいます。しかしながら、中学生の皆さんの中で、スマートフォンを勉強に活用している人はほとんどいないようです。SNSやゲームにはまってしまい、ストップ22をはじめノースマホウイークの実践が難しい人もいます。本当は、上手に使いこなせばとても便利なのですが、高校生や大人でもいわゆる中毒症状に陥って、スマホが片時も手放せないということがあるようです。スマホ依存症なんてことにもなっているようです。

確かに、スマートフォンのメリットを活かし、いつでもどこでも何度でも、自分のタイミングで勉強したり、さまざまな無料の勉強アプリを活用したりするより、SNSやゲームの方がおもしろいに違いありません。発音を音声で聞ける英単語アプリをゲーム感覚で楽しみながら英単語を学習できる人は、きっと、英語が好きで、教科書などの文字情報での学習もできるのだと思います。また、勉強しようという意欲が沸かなければ、イメージしづらい内容を動画やシミュレーションを交えての解説や、動画&音声というスマホならではの機能をフル活用した効率的な学習につながるはずありません。

そこで、ここでは、コロナ禍前のもので情報が古いのですが、日本医師会と日本小児科医会が共同で制作したスマホと子どもに関する提言ポスター「スマホの時間わたしは何を失うか」を基に、スマートフォンのデメリットをまとめてみました。

スマホが子供に与える悪影響や成長の妨げなどが6つの項目にまとめられています。

- ◎ 睡眠時間・・・夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います。
- ◎ 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、学力が下がります。
- ◎ 視力・・・視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。
- ◎ 脳機能・・・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・・・人と直接話す時間が減ります。

日本医師会と日本小児科医会が共同で制作し、提言していましたので、説得力があります。特に学力については、全国学力・学習状況調査結果に基づいており、スマホを使う時間が長いほど、平均正答率が下がるという顕著な結果となっていました。

この「スマホの時間わたしは何を失うか」以外にも、日本医師会と日本小児科医会では、児童・保護者向けに「遊びは子どもの主食です」の提言ポスターで、スマホを置いてふれあい遊びを推奨しています。さらに、日本小児科医会では、育児中の保護者向けに「スマホに子守りをさせないで」の提言ポスターも作成しています。その中で、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性や親子の会話や体験を共有する時間が不足することを指摘していました。

中学生の皆さんは、スマホネイティブ世代であり、スマホを使うな！とは言いません。必要最小限にし、有効に使いましょう。スマホに支配され、大切な睡眠時間、体力、学力、視力、脳機能、コミュニケーション能力を失ってはいけません。その上で、膨大な情報の中から必要な情報、正しい情報を引き出し、活用していく能力を身に付けてほしいと思います。

☆瑞中生の活躍☆ (敬称略)

【第74回東京都公立学校美術展覧会出展】

〔書写〕

3年 ○○ ○○ 「勇往邁進」 3年 ○○ ○○ 「博学篤志」 1年 ○○ ○○ 「本棚」

2年 ○○ ○○ 「泰然自若」 1年 ○○○ ○○ 「自然」

〔家庭〕

2年 「キャラメルポーチ」 ○○ ○、 ○○ ○○○、 ○○ ○○、 ○○ ○○

1年 「リメイク作品」 ○○ ○○、 ○○ ○○○、 ○○ ○○、 ○○ ○○○

〔美術〕

3年 ○○ ○ 「風景画 めくもり」 3年 ○○ ○○ 「風景画 廊下」

3年 ○○ ○○ 「風景画 帰宅」 3年 ○○ ○○ 「風景画 夕焼けの保健室」

2年 ○○ ○○ 「ポスターデザイン 海洋プラスチックについて」



フォトギャラリー 2月

【2/8(土) 7組「劇と音楽の会」羽村プリモホールゆとろぎ】 【2/17(月)朝礼 全校生徒前での発表】



【2/14(金) 3年女子 ダンス発表会】



緊急連絡メールについて

これまで、本校では、緊急連絡メールに、「マ・メール」を使用して参りましたが、来年度より、無料で使用できる、「スクリレ」を使用することになりました。「スクリレ」につきましては、現在、瑞穂第三小、瑞穂第五小でも使用しています。手続きにつきましては、4月の新学期が始まったところでご案内申し上げます。それまでは、これまで同様、「マ・メール」を使用いたしますので、よろしくお願いいたします。