



# 輝け！北っ子！

## スマホ脳 ～子どもを守る～

先日の学級懇談で子どもたちの「SNS・ネット利用」について話題になった学年もあったことと思います。学校での調査では、



(学校のタブレット端末を除いて) ネット(動画サイトをみたり、通信ゲームを行ったりなど) や SNS(LINE、メール、チャットなど) を利用していますか。

という問いかけに対して、子どもたち(全校生)は

利用している 約85%

という回答でした。もちろん学年が上がれば上がるほどその割合は高くなります。また、ネットとつながる自分専用の端末も**半数以上が所持**しているという状況があります。さらには、一日の使用時間が**3時間を越える児童が平日で10% 休日で20%**もいました。ネットや SNS、端末としてのスマホなどは、私たち大人にとっても、そして子どもたちにとっても今の生活から切り離せない存在となっています。

であるならば、「どのように使うか。」は買い与える保護者の責任として、しっかり考えていかなければならない問題です。スマホ等は大変便利である反面、近年大きな弊害、特に子どもの脳に与えるマイナスの影響について問題提起されています。プラスの側面マイナスの側面、両面を理解したうえで、しっかり管理し、子どもを守ることがどうしても必要になってきます。

スウェーデンの精神科医アンダース・ハンセンさん(Anders Hansen)が書いて、ベストセラーになった「**スマホ脳**」という本を知っていますか。スマホが脳に与える悪影響に警鐘を鳴らした本です。ちょっと調べてみただけでもいろいろ出てきます。

スウェーデンの精神科医アンダース・ハンセンさん(Anders Hansen)が書いて、ベストセラーになった「**スマホ脳**」という本を知っていますか。スマホが脳に与える悪影響に警鐘を鳴らした本です。ちょっと調べてみただけでもいろいろ出てきます。

- 狩猟採集生活の中で進化してきた脳は、現代社会に適応できていない。
- スマホは私たちの最新のドラッグ。SNSは脳の報酬系を刺激して依存させ、集中力を低下させる。
- ITの先駆者たち(スティーブ・ジョブズなど)はそのデメリットを認識し、自分や子どものスマホ利用時間を制限していた。
- 手元にスマホがあるだけで気になってしまう。それは集中力の欠如につながり、結果として記憶の定着もしにくくなる。
- SNSはむしろ人を孤独にさせる。特に子どものスマホ利用は、自制心の発達に悪影響をもたらす。
- ブルーライトが睡眠をさまたげる。睡眠時間を増やし、運動をして、スマホ利用時間を制限することで集中力が高まり、心の不調を予防する。等々



先日、保護者さんから「**デジタルデトックス**に取り組んでいます。」という話を聞きました。デジタルデトックスとは、一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みのことだそうです。調べてみると「デジタルデトックス」では、気持ちがスッキリする、目の疲れが取れる、頭(脳)の疲れが取れる、睡眠の質が良くなる、ストレスが減る、安心感が増す、想像力(創造力)が高まる、ひらめきが良くなるなどの効果が期待できるということです。「メディアコントロール週間」の取り組みを一步進めた対応かもしれません。皆さんのご家庭でもいかがでしょうか。また、テレビ番組『世界一受けたい授業』では「3つのしない」が紹介されていました。

- 寝室に持ち込まない
- スマホを見えるところに置かない
- すぐに検索しない

もうすぐ夏休みに入ります。是非、ご家庭での約束事など、子どもたちのスマホ等の利用について見直してみてください。デジタルのデメリットから子どもを守れるのは「親」しかいません。

# 新型コロナウイルス感染症が再び増加しています

- 子どもたちの毎日の検温、体調確認。
- 不要不急の外出の自粛 人混みの回避、飲食時の厳重な注意。
- できる限り不織布マスクの着用。正しい着用の推進。
- 手洗い・換気等の励行。密の回避。
- 風邪の症状が見られた場合の病院受診
- 児童・同居家族に発熱や風邪の症状が見られた場合の登校自粛。
- （児童本人・同居家族等が）抗原検査・PCR検査を受けたときはできるだけ早く、結果にかかわらず学校への連絡をお願いします。

■平日・日中－学校 0243-23-0029

■休日・夜間－学校携帯 080-2814-4808

～ よろしくお願いします ～