

# あさひっ子だより

発行責任者 校長 菅野芳弘 発行日：令和4年8月22日



## 「コロナ禍」に負けず2学期 スタート！

コロナ禍の中、3年目の夏休みが終わりました。今年は梅雨の戻りがあつたり、猛暑が続いたり、天候が安定しない夏休みだったと思います。今回の夏休みでは、コロナウイルス感染症の状況が福島県での過去最高、全国でもさらに拡大する状況となりました。その中で、子どもたちの安全が無事確保され、全員元気に2学期をスタートできることに感謝したいと思います。

2学期が始まりますが、コロナウイルス感染症の状況は、まだまだ大変な状況が続きます。しばらくは、教育活動の変更も余儀なくされることも出てくるかと思えます。感染症対策をしっかりと行いながら、できるだけ教育活動の充実を図っていきたいと思います。2学期もどうぞ、よろしくお願いします。

### コラム「子育て」 スマホ脳

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンさんのベストセラー「スマホ脳」の本では、スマホが能に与える悪影響について警鐘を鳴らしています。

- ① 狩猟採集生活に合わせて進化した脳は、現代社会に適應できていない。
- ② スマホや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。
- ③ SNSはむしろ人を孤独にさせる。とくに子供のスマホ利用は、自制心の発達に悪影響をもたらす。
- ④ 睡眠時間を増やし、運動をして、スマホ利用時間を制限すべきだ。それが集中力を高め、心の不調を予防する方法である。



### デジタルデトックス

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です。ぜひ、デジタルデトックスに取り組んでみませんか。

デジタルデトックスの効果には以下の効果があります。

- |                |             |               |
|----------------|-------------|---------------|
| ○ 気持ちスッキリする    | ○ 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 | ○ 五感がさえる      |

テレビ番組「世界一受けたい授業」では、次の3つの「しない」が紹介されました。

- ① 寝室にスマホを持ち込まない
- ② スマホを見える所に置かない
- ③ すぐに検索しない

※ 学校の様子については、旭小学校ホームページでも紹介しています。  
下のQRコードからスマートフォン等でもご覧いただけます。



<https://www.city.niimatsun.jp/sch>  
000096ed/96ed/100