清新の気

学校だより　Ｎｏ.３
大津市立粟津中学校
令和３年７月６日
全校生徒　５４８名

「SNS 環境との付き合い方について」

校長 藤原　祥功

GIGA スクール構想により、生徒用端末 iPad が導入され、現在、試行錯誤しながら運用を進めているところです。中学校教員用は２学期に導入される予定です。また研修会も経て端末利用が効果的に進むことになります。

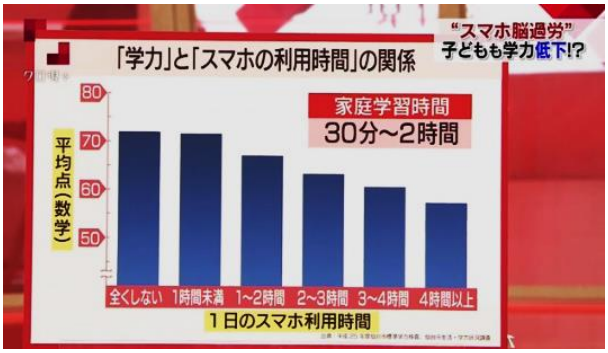
そんな中ではありますが、１学期を振り返りますと、LINE 等の SNS 上でのトラブルが多発し、保護者の皆様にも SNS の使用管理についてお願いもさせていただきました。しかし、トラブルは無くなりませんし、ネットやゲーム依存も相談にあがっています。

７月１４日（水）には全校で zoom を介して外部講師による「SNS トラブル予防学習」を実施し子どもたちに啓発を行いますが、利用者が上手に利用することが大切であり、利用させられないようにしたいと思います。そこで、SNS を利用する上でのデメリットについて、様々な学者が注意を呼び掛けていますが、少し考えてみたいと思います。

世界的にヒットしているスウェーデンの精神科医　アンデシュ・ハンセン氏が執筆した本「スマホ脳」には、次のようにあります。

① スマホから離れて、軽い運動をする。
② 毎日１～2 時間スマホをオフにする時間を作る。
③ 画面をモノクロにするだけで、脳への刺激が減る。
④ 親は子供の前でなるべくスマホを使用しない。お手本を見せる。
⑤ スマホを寝室に持ち込まない。目覚まし機能を使用しない。
⑥ 以上のことを気を付けるだけで、スマホ以外のことに集中することができるようになり、スマホに人間が支配されるのではなく、人間がスマホを支配するようになる。上手に付き合えば、もっと豊かな人生を送ることができるはずだ。

2年ほど前に NHK 番組のクローズアップ現代でも特集がされていました。脳の情報処理には①インプット（入力）②デフォルトモードネットワーク（整理）③アウトプット（話すなどの出力）の3段階があり、脳がぼんやりするときに②デフォルトモードネットワーク（整理）が活発になり、情報の整理が進むそうです。そして、スマホを使い過ぎると情報の整理ができず、脳が情報で一杯になり脳過労となり、「記憶力低下（うっかりミス等）」、「感情コントロール力低下（イライラ、キレやすくなる等）」、「自律神経の乱れ（慢性的な疲れ、頭痛、めまい、不眠）」につながるそうです。子どもにおいてはより深刻なデータが示されました。



仙台市の中学生の数学の学力とスマホの利用時間の関係を調査した結果、学習時間はほぼ同じでも、「スマホを使わない」と「1時間未満」の生徒の平均点が一番高く、使用時間が長いほど平均点が下がっている結果が得られています。また、スマホを別室に置いておくグループと机に置いておくグループに分け試験をしても別室に置いておくグループの方が得点は高くなったそうです。親として考えさせられるデータですし、生徒の皆さんも考えてほしいと思います。夏休みに向けて、親子で協力して、勉強の時はスマホやゲームなどの端末を別室に置いて勉強してみてください。そして1日1時間以内を習慣化することをやってみてください。変わるチャンスかもしれませんよ。

最後に、先にあげた「スマホ脳」（アンデシュ・ハンセン氏執筆）とかぶりますが、脳過労から脳機能回復するために番組中にドクターからおすすめのデジタル・デトックス（解毒）をあげておきます。

・お風呂トイレ寝室に持ち込まない。
・起きてすぐにスマホ触らない。
・検索する前に自分の頭で1分考える癖をつける。
・散歩などを積極的に行う。（夜空を見上げる等）
・無心になれる単純作業を行う。（皿洗い等）

生徒会 活発に活動中！

1．琵琶湖湖岸清掃活動

6月 15 日（火）に生徒会主催で琵琶湖湖岸清掃活動が行われました。粟中は県内で最も琵琶湖に近い学校です。その琵琶湖岸に遠足や課外活動によく出かけます（なかなか出かけられませんが…）。また、通学路として利用している人も多くいます。そんな琵琶湖岸を清掃活動することで、環境改善を考えるきっかけとし、それを地域に発信していくことができればと考えています。

当日は部活単位の有志参加としました。活動を3班に分け、16:00～17:10 まで行う予定でしたが、3班目は残念ながら雨が降り出し、雷鳴も響いてきたので急遽中止となってしまいました。

2．生徒総会

5月26日（水）に生徒総会が開催されました。コロナ禍で全校生徒が一斉に集まることができませんので、ビデオでの開催となりましたが、生徒の皆さんは各委員会活動予定など静かに聞き入っていました。

3．大津市学校夢づくりプロジェクト

大津市主催で上記の取組が市内の学校で行われています。粟中は、花苗を植えました。名付けて、「あわ花通り」です。歩道を行き交う方々に楽しんでいただく等、地域へ貢献する取組として、粟中生としての誇りを抱くとともに、生徒たちが登校する学校には、いつもきれいな花が咲いていることで、粟中をこれまで以上に好きになるきっかけにしたいと考えています。京都新聞（下記）とZTV から取材を受けました。また、市教委やPTA の方も活動を見に来てくださいました。

ZTV 放送予定
「おうみ！かわら版（滋賀）」
7/2（金）、7/3（土）、7/4（日）、7/5（月）

京都新聞朝刊7／1

湖岸道路 花いっぱい

粟津中生 480ポット植える

大津

大津市晴嵐1丁目の粟津中の生徒有志ら約100人がこのほど、学校前の湖岸道路の歩道並木道約100㍍に花の苗を植える活動を行った。

道行く人に楽しんでもらう地域貢献として、生徒会の執行部と福祉環境委員会が企画した。

植えたのはマリーゴールド、ポーチュラカ、ペチュニアの480ポット。先月29日にラクウショウの木の間に苗を植える場所を耕し、24カ所に植えた。生徒が作った「大津市学校夢づくりプロジェクト」と「粟津中学校あわ花通り」の看板2基も設置した。11月には芝桜に植え替え、来春には芝桜のピンクの花が新入生を迎える。

3年吉田琴和（ことな）さん（15）は「自分たちの生徒会のとき、市と協力して花が植えられ、すごく楽しかった」と話していた。

（糸井則次）

「あわ花通り」が出来上がり表情を和ませる粟津中生徒会のメンバー（大津市晴嵐1丁目・湖岸道路）