



生きる力を育むために

校長 佐藤 邦彦

健康教育の充実（スマホと子どもの健康）

近年、近視が世界的に急増しているようです。特に、日本を含む東南アジアで顕著で、日本は、裸眼視力1.0未満の高校生70.81%（令和3年）になっているという状況だそうです。

近視は小学校から中学校の間、特に小学校の後半に急激に進行することが分かっています。

その理由の一つとして、スマートフォン（スマホ）、ゲームの使用が挙げられています。目が悪くなるのは、近くで画面を見るからだと思われていますが、実は、そればかりではありません。スマホやゲームを使用することで室内で過ごす時間が長くなり、野外環境光の下で活動する時間が減ることの方が近視増加に影響していると言われています。

野外環境光と室内光とは、同じ光でもその成分は大きく異なります。例えて言うと、野外環境光にはビタミンがたくさん入っているけれど、室内光にはほとんど入って無いというイメージで考えると分かりやすいかもしれません。そこで、近視予防のためには1日2時間以上、野外で過ごすことが推奨されています。

スマホやゲームの問題は、それだけではありません。スマホ等の光はブルーライトです。目に入る光の強さは、距離の二乗に反比例するため、近い距離で見るスマホのブルーライトは非常に強く、脳を覚醒させ、24時間の生活リズム（サーカディアンリズム）を乱してしまいます。私たちの代謝や睡眠のコントロールを壊しているのです。

子どもたちが、朝起きられない、夜寝られない、午前中ぼーっとしている等の症状がある場合、睡眠障害や不眠の対策を取ることが大切であるということです。七中校区SNSルールもその一つです。

子どもたちへの提言

- ① 夜はスマホ、ゲームを使用しない。
- ② 特にベッドへのスマホ、ゲームの持ち込みを避ける。
- ③ どうしても使用する場合は、身体時計（生活リズム）の乱れに注意する。

「学習意欲」と学ぶ力

東京大学とベネッセの共同研究「子どもの生活と学びに関する親子調査2022」より、学年が上がるに連れ、勉強が嫌いになる子どもが増えているという調査結果を目にしました。

勉強が「好き」であることは、子どもたちが中学校や高校を卒業した後も、自ら学び続ける上で重要な要素になります。しかし、「嫌い」の割合が学年が上がるに従い増えているのが気になります。

小学生だけでなく、勉強嫌いが半数を越える中学2年生以降にも、勉強が「嫌い」から「好き」に変わった子どもが、各学年約1割前後います。子どもたちは勉強が「嫌い」になるばかりでなく、何かのきっかけで「好き」になることもあるということです。この子どもたちは、勉強が「好き」になっただけでなく、他の子どもたちに比べて前年よりも学習時間が増え、成績も上昇していたそうです。

その子どもたちは、「新しいことを知るのがうれしい」（内発的動機づけ）、「自分の目標をもち、希望する学校に進みたい」（同一化的動機づけ）、「友達に負けたくない」（取り入れ的動機づけ）など学習動機を強くもっていたのです。それに対して「嫌い」なままの子どもたちは「しかられたくない」（外発的動機づけ）を理由にする比率が高いのです。

また、「好きになった」子どもたちは、「テストで間違えたところをやり直す」、「くり返し書いて覚える」、「何が分かっていないか確かめながら勉強する」、「友達と勉強を教え合う」など様々な自分に合った勉強方法を活用していました。

子どもたちがいつまでも勉強好きでいられるように、将来にわたって学び続ける姿勢を育ててまいりましょう。学校、家庭、そして周囲の大人が、学ぶことの楽しさ、うれしさを感じる機会を多く与えたり、効果的な学習方法をアドバイスしたりなど、多様な経験をサポートしていきたいと思えます。



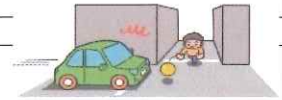
6月・7月初めの行事

6月の行事	
1 木	麦刈り6年3・4校時 ハケ岳移動教室説明会5年 内科検診(1・移動教室前検診6年・まつのみ)
2 金	委員会活動 耳鼻科検診3・4・6年・まつのみ13:30~ 音楽鑑賞教室(5年)3・4校時
3 土	
4 日	
5 月	学校朝会
6 火	日光移動教室(6年)
7 水	日光移動教室(6年)
8 木	日光移動教室(6年) 歯科検診1・2年(8:40)
9 金	
10 土	
11 日	
12 月	学校朝会 耳鼻科検診(1・2・5年)(13:30) プール準備6校時(6年)
13 火	避難訓練(2校時)
14 水	安全指導 まつなか塾③(3年)
15 木	いじめみのがさあずディ 歯科検診45まつ(8:40)
16 金	クラブ活動 都学力調査4年
17 土	
18 日	
19 月	音楽朝会 水泳指導始 読書週間(7/1まで) 3年社会科見学(ダイエー)
20 火	
21 水	児童集会
22 木	内科3・ハケ岳自然教室前検診5年
23 金	自転車教室(3年)午前中校庭使用 クラブ活動
24 土	
25 日	
26 月	学校朝会(キラリ) 授業参観(5校時)・保護者会3・4年
27 火	たてわり班長会議②(昼休み)
28 水	ハケ岳自然教室(5年) まつなか塾④(4年)
29 木	ハケ岳自然教室(5年) 歯科検診3・6年(8:40)
30 金	ハケ岳自然教室(5年) 定期健康診断終
7月初めの行事	
1 土	
2 日	
3 月	学校朝会
4 火	授業参観(5校時)・保護者会1・2年
5 水	
6 木	授業参観(5校時)・保護者会5・6年・まつのみ
7 金	委員会活動 水泳指導終了 セーフティ教室 読書週間終

水泳指導



6月19日から水泳の授業が始まります。水着のサイズのご確認をよろしくお願ひします。また、プールがある日は、毎時間観察カードの提出がないと入れませんので、忘れないように持たせてください。詳しくは先日配布済のお手紙をご覧ください。



交通安全 確認

月で見ると交通事故は4月より5~7月に増える傾向があります。子どもたちは入学、進級をし、学校にも慣れ、友達が増えて活動範囲が広がってくる時期でもあることから増えてくると考えられます。今月は3年生の自転車教室があります。今年度よりヘルメットの着用が努力義務になりました。

ご家庭でも自転車や歩行の交通安全についてお子様と話し合ってください、子どもたちを交通事故から守るためにご協力をお願いいたします。

令和5年度学校運営協議会委員の紹介

学校運営協議会委員は、学校運営の基本方針を承認していただいたり、学校運営に関する意見を述べていただいたりする役割を担っていただいております。今年度も以下の皆様に引き受けていただきました

俣本 哲也 渡辺 修一 杉之原 峰子
飯島 照美 小笠原 恵子 大澤 純一
(敬称略)

PTAからのお知らせ

今年度より、PTA広報委員会の広報は、発行せずに松中小学校HPにて閲覧という形式に変更します。こちらパスワードが必要です。広報誌がアップされたときにメールでお知らせします。