

## 教育目標

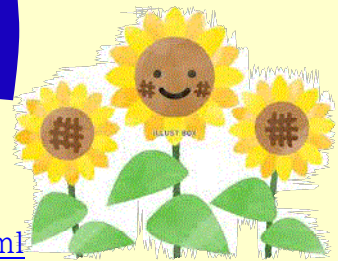
夢を一緒にかなえよう

～気付き・考え・高め合う～

## ひまわり

住所：〒893-0057 鹿児島県鹿屋市今坂町12560-2

電話：0994-44-8725 F A X：0994-40-1220

HP：[//www.edu-kanoya.net/edu/nishiharadai/es/index.html](http://www.edu-kanoya.net/edu/nishiharadai/es/index.html)

## 考えてみませんか、メディアとのつきあい方

校長 田中 雄志

学校では昨年度から全児童に一人1台のタブレットが貸与され、タブレットを活用した学習が始まっています。タブレットで調べものをしたり、自分の考えをタブレットでまとめ、みんなでそれを見比べたりすることが簡単にできるようになりました。視覚的にも分かりやすく効率的に学習を進められるタブレットは、鉛筆やノートと同じような文房具の一つとして、この先、更に活用が進んでいくことでしょう。タブレットやスマホは、今後も益々私たちに身近で便利な道具になっていくと思われま

す。一方で、心配されるのが、テレビやスマホ・タブレット、ゲームなどのメディアを長時間使うことによる体への影響です。特に、乳幼児期から小学生・中学生の長時間利用については、各種調査から様々な悪影響が報告されています。日本医師会・日本小児医師会が作成した『スマホの時間 わたしは何を失うか』というリーフレットには、次のようなことが指摘されています。

## 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。

## 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。【全国学力・学習状況調査結果より】

## 視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。【学校保健統計調査結果より】

## 脳機能

脳にもダメージが!!（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。

特に、脳がダメージを受けると、人としての成長に深刻な影響を及ぼしてしまいます。研究によると、長時間、スマホやゲームをしたりテレビを見たりしているときは、脳の「前頭前野」という部分が働かなくなるそうです。この前頭前野は、「脳の司令部」とも言われ、「思考や意志決定、心の制御」をする働きがあるそうです。この前頭前野が発達することにより、「優しい心」や「やる気」「善悪の判断」「集中力・記憶」「発明・芸術」などが育っていくそうです。長時間のメディア利用は、この前頭前野をいじめている状況であると言えるそうで、これが続くと、「やる気が出ない」「すぐにキレル」「他人の悪口が言える」「イライラしている」「勉強に集中できない」「授業中さわぐ」「眠い・寝ている」という状況になってしまうそうです。

秋の夜長、時にはメディアを消して、親子での読書や会話を楽しみませんか。家族や親しい人との対面での会話は、「前頭前野」を活性化するそうです。