



心 友

№16

令和6年12月25日(水)発行
四万十市立中村西中学校
文責(校長)小野川 憲

2学期終業式! ~期正しく楽しい冬休みを過ごし、良年を迎えてください!!~

8月28日に始業式を行いました。台風の影響で2日間臨時休校となり、9月2日から本格的に2学期がスタートし、今日2学期の終業式を迎えることができました。この2学期は運動会やつどい祭などの体育的・文化的行事が多く、様々な場面で生徒の皆さんが活躍する姿が見られました。生徒会執行部を中心にした3年生のリーダーシップは素晴らしく、一つ一つの行事や授業に取り組む皆さんの姿に、成長と逞しさを感じました。行事を重ねるごとに、学級や学年がまとまり、一人一人が成長していく姿を感じることができました。11月から新執行部にバトンを繋ぎ、次は2年生を中心に、これまで西中が大切にしてきたことを引継ぎ、更に伸ばしていきましょう。新執行部が掲げた、「飛躍」～自分の壁を飛び越えろ～を実現して欲しいと思います。

さて、明日から1月8日(水)まで、13日間の冬休みに入ります。生徒の皆さんは、生活リズムがくずれないように注意して、健康で安心・安全な冬休みにしてください。3年生のみなさんは、進路実現に向けて有意義な冬休みにしてほしいと思います。そして、こういう節目の時を大切に、今年をしっかりと振り返って新年を迎えてください。できれば、新年の抱負に何か一つ目標を定めてください。皆さんのさらなる成長を期待しています。

年末年始は何かと忙しくなります。家族の一員として、何か少しでも手伝いができるとういすね。また、今年の1月1日は能登半島地震、8月8日には九州日向灘を震源とする地震が発生し、気象庁から「南海トラフ地震情報(巨大地震注意)」が発表されました。常日頃から気を付けなければならないことですが、いざというときにはどう対応・行動すればよいか、家族でも話し合い、災害に対する意識も高めておきましょう。(最近、長期休み中に起きることがあり心配しています。)

保護者の皆様、今学期も学校を温かく見守っていただき、本当にありがとうございました。子どもさんの学校生活で、ご心配やご負担をおかけしたこともあったと思います。思春期の子どもたちの悩みや人間関係の解決には少し時間がかかることもありますが、この2学期も保護者の皆さんには、温かく学校を支えていただいたと考えています。来年もよろしくお祈いします。良いお年をお迎えください。



スマホやインターネットの長時間利用に気を付けましょう! ~皆さんの将来・未来に大きな影響を与える可能性があります~

本校だけではありませんが、近年、中学生を含む若者のスマートフォンやインターネットの利用時間が増加しています。本校においても、平日でも4時間以上使用する生徒の割合が年々増加しています。休日には、10時間近く使用している人も見られるようになり、大変心配しています。スマホは便利なツールですが、長時間使用することには多くの問題が伴

います。この冬休みは、夏休みに比べ期間は短いですが、世間では楽しいイベントが多いためだけでなく人との交流等も多いため、いつもと違う生活になりがちです。できるだけ規則正しい生活を送り、1月8日の始業式には、元気な姿の皆さんに会いたいです。スマホ等の使い方気には十分気を付けてください。気になったので、下記に心配される影響を載せています。(※ライン等によるトラブルについては載せていません。) 使い方次第で、皆さんの将来が変わるのではないかとも思います。

1. 健康への影響

- 視力の低下：日本眼科学会のデータによると、1日3時間以上の画面使用は視力低下を引き起こすリスクが高まります。
- 睡眠の質の低下：アメリカ睡眠学会の報告では、寝る前にスマホを利用することでメラトニンの分泌が抑制され、睡眠の質が低下します。そのため、集中力や学業成績に悪影響を及ぼすことが報告されています。

2. 精神的健康への影響

- 依存症のリスク：スマホの利用が依存症につながる可能性があります。(国立精神・神経医療研究センター) 若者の約20%がスマホに依存していると感じている。
- 社会的孤立感：スマホを利用する時間が増えると、対面でのコミュニケーションが減少し、社会的孤立を感じる場合があります。(思春期の中学生にとっては重要な問題)

3. 学業への影響

- 学習効果の低下：文部科学省の調査によれば、スマホを1日4時間以上使用している学生は、学力テストで低い成績を示す傾向があります。注意力が分散し、集中力が持続できないことが原因だと考えられています。
- 課題の遅延：スマホを使用することでゲームやSNSに時間をとられ、必要な学習や宿題にあてる時間が減少します。これにより、学業成績が低下する可能性があります。
- 東北大学医学会研究所の研究によると、スマホを3時間以上使っていると、勉強を頑張っても睡眠時間を確保しても成績が平均未満になる。という報告もあります。これは、スマホを長時間使用することで脳の発達が悪くなるのが原因ということです。



○脳の成長には、顔を合わせたコミュニケーションが必要(東北大学医学会研究所)

親子で過ごす時間が長い子どもたちほど言語に関する脳の領域が発達していて、言語能力が高いことが確認されています。親子でたくさん会話をしているほど、言語の発達に良い影響があることも分かっています。

ニュースや新聞等でも報道されていましたが、オーストラリア議会は、16歳未満のSNSの利用を禁止する法律を可決したということです。国家レベルで対応するのだと驚きもありましたが、それほど重要な課題になっているのだと思います。ぜひご家族でも話し合っ、相互にサポートし合う環境を整えましょう。使い方次第で皆さんの未来が変わります。正しく使い、大きく成長してください。

