

重点教育目標【自分で考え、正しく判断し、行動できる子】～平成31年4月1日制定～



# 山崎小だより

八雲町立山崎小学校

令和3年2月2日発行

今年度の合言葉「飛翔 三刀流(生活・学習・運動)免許皆伝」

## スマホ脳！！キーワードは『集中力』

八雲町立山崎小学校長 澁谷 克己

「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」といわれるほどあっという間に過ぎてしまいます。早いもので、今日は節分、明日は立春です。令和3年もこれまで同様、皆様のお力添えをお願い申し上げますとともに、皆様にとって幸せで実り多き一年でありますよう御祈念申し上げます。

さて、スマートフォンが普及して約10年。タブレットを含めていつでもインターネットとつながる生活が定着しつつあります。1月号で取り上げたように、学校教育はGIGAスクール構想で児童生徒に一人1台パソコン等の端末を配付します。24～25年前、パソコンやプロジェクターが学校教育に導入されたときは視力の低下等健康面を含めてどのように使っていくべきか議論されたものです。スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏著「スマホ脳」によると、今でも私たちは狩猟採集民の脳を持っていて、そこら中に危険を探そうとし、すぐストレスを感じ、気が散り、同時に複数の作業をすることが苦手だそうです。常に命の危険と背中合わせだった大昔と違い、デジタル化されつつある現代社会は、人間の進化と適応に対して最も大きな社会変革です。脳は新しいものを発見し学びたいという衝動とそれを満たしたときの報酬を得たいという衝動を持っていて、その行動を起こす時や報酬が得られた時にドーパミンを分泌します。ソーシャルネットワーク(SNS)等はこの性質を利用し、情報を巧みにちりばめて、私たちがそれを手に入れたいと欲求する気持ち(報酬)をあおるように設計されているそうです。長期記憶をつくるためには集中して取り組むことが大事なのですが、部屋が騒がしいとか、スマホを絶えずチェックしている(報酬)と情報を記憶に変換することが難しくなります。ハンセン氏は、集中するために仕事をする時スマホは隣の部屋に置くとかスクリーンタイム(スマホ等を見る時間)を少なくする。適度な運動(週2時間程度)や楽器演奏、よい睡眠(寝る1時間前からスマホを見ない)をとるなどを薦めています。

休み明け集会では、中学校進学に向けて自分たちの目標達成とともに、大人としての第一歩、敬語を使うこと、特に授業中は友達にも敬称をつけることを身に付けよう、と話しました。登校日は残すところ30日です。運動・勉強・生活の3刀流に磨きをかけ、全集中の呼吸で充実したメリハリのある学校生活を送ることができるよう励ましていきたいと考えています。

### 冬休みの作品 展示中！

教室前の廊下に冬休みの工作を展示しています。今回の作品は、「くねくねスネーク」と「風を使わない風車」です。6年生の図工で習った仕組みやこれまで理科で習った知識が応用されています。

2月14日の閉校式まで展示していますので、ぜひ御覧ください。



### いよいよ閉校式です！

2月14日は、本校の閉校式です。新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、御来賓の参加者を再度見直して山崎地区の方を中心に57名で実施する予定です。1月27日には、第6回閉校記念事業実行委員会を実施しました。子供たちも発表の準備に取り組んでいます。

### 北海道新幹線 トンネル見学！

1月20日にトンネル工事を見学しました。2年前は作業坑に比べて、本坑は規模も大きく、さらに深く掘り進められていて驚きました。

### スキー学習開始！！

1月22日に春日スキー場でスキー学習を行いました。水泳学習に続いて山越小学校と合同で行いました。午前中は2つの班に分かれてレベルに合わせた斜面で滑り、午後は山崎小学校で滑りました。