



《校訓》 明朗 剛健 創造

# 太田中だより

平成30年12月25日発行 厚岸太田中学校 第10号

## 平成最後の…

校長 西澤和訓

「平成最後の〇〇」これは今年、マスコミなどでよく使われるフレーズです。これに倣うと、来るべき新年は「平成最後のお正月」、そして3年生の皆さんは「平成最後の卒業生」であり、高校入学も「平成最後の新生」になります。

☆ ☆ ☆

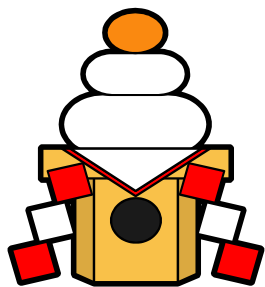
さて、明日から始まる冬休みもさしずめ「平成最後の冬休み」になりますね。生徒の皆さんは長い2学期を振り返った時、どのような4か月だったでしょうか？そしてその4か月でどれだけ成長できましたか。さらにこれから始まる冬休みにどの様につながっていくのでしょうか。毎年のことですが、冬休みは新しい年を迎える時期です。「一年の計は元旦にあり」と言いますが、皆さんは新しい年を迎えるにあたり、なにがしかの決意を持つと思います。特に3年生は自分の進路実現に向けて、気持ちを新たにしなければなりません。おそらくそのことが一番強く意識されることでしょう。

ところで、今年は雪の訪れが遅いと思っていましたら、今月上旬に大雪があり、一面の銀世界になりました。また、寒波もやってきて、それを待っていたようにインフルエンザ流行の情報が入ってきました。すでに釧路市・釧路町の小学校では学年・学校閉鎖の措置が取られています。また、町内の学校でもチラホラと流行の話が聞こえてきます。その様なことを聞くと「平成最後の冬」を実感しますね。

冬休みは楽しいことがたくさんあります。楽しむときは楽しんで、その中でも自分がすべきことを見失わないようにし、充実した21日間にして下さい。

☆ ☆ ☆

平成30年も残すところ一週間となりました。今年も保護者や地域の皆様に支えられて教育活動を行うことができたことに深く感謝申し上げます。来年も今まで以上に学校へのご協力をお願い申し上げます。皆様良いお年をお迎えください。



## 全校〇〇

12月20日(木)に全校道徳、20日(木)、21日(金)には全校書写がありました。

### 【全校道徳】

全校道徳では校長先生より「スマホの恐怖～スマホが学力を破壊する」と題してお話がありました。(スマホとなっていますが、3DSやPSPなどのゲーム機器と読み替えても良いかもしれません。)

「スマホの使用時間が長ければ学力は下がる」と聞くと、「あたり前でしょう。勉強する時間がなくなるんだから」と感じると思います。しかし、実はどんなに勉強をしても、「スマホの使用時間が長いと脳には勉強したことが残らない」ということが、東北大学の川島教授の研究で明らかになってきました。その内容を道徳の時間に、校長先生から生徒全員にお話しをしたところです。概要を裏面に載せていますので、これを機会に親子で一緒に読んで話し合い、スマホやゲームの使用時間や使用方法など、家庭でのルールを見直してほしいですね。



### 【全校書写】

全校書写では、体育館で書き初めを行いました。普段は机に向かって書いている書写ですが、紙が大きいので床で書いています。床にひざまずいたり、正座したりして文字を書くというのは、年に1回しかないことでもあり、なかなか紙に正対して書くことが難しかったようです。

せっかくの書き初めなので「よい字を書きたい!」と思うのは、誰しものこと。そのためには、①自分の字を見つめる集中力 ②白と黒のバランスを考える美的センス ③普段から一画一画をしっかりと書く丁寧さなどが求められますね。普段から丁寧な文字を書くことを心がけましょう!

のためには、①自分の字を見つめる集中力 ②白と黒のバランスを考える美的センス ③普段から一画一画をしっかりと書く丁寧さなどが求められますね。普段から丁寧な文字を書くことを心がけましょう!

## 屯田ゼミナール発表会

14日(金)に屯田ゼミナール発表会を行いました。

1年生は職場見学、2年生は職場体験をもとに、行った先でのインタビューや実際に体験してわかったことなどをまとめ、発表しました。

3年生は、1・2年生での体験と修学旅行で行った上級学校訪問、自分の進路などを合わせて10年後、20年後も見通した「ライフプラン」を立てて発表を行いました。



## 生徒会企画行事 「Winter of Ota」

21日(金)に生徒会企画行事を行いました。執行部、生活委員会が、『先生方と生徒と一緒に楽しめる企画』を考えました。執行部は「サンタに捕まるな! トナカイたち」「サンタを探せ」、生活委員会は「ブラックサンタを探せ!」「ジェスチャーゲーム」という4つのゲームで、頭と体をフルに使って楽しんだひとときでした。



## 1月の行事予定

日	曜	学校行事
1	火	元日 学校閉庁日
2	水	学校閉庁日
3	木	学校閉庁日
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	成人の日
15	火	
16	水	3学期始業式 バス乗車指導 ALT 修了写真 願書記入
17	木	願書提出
18	金	公立高校出願
19	土	
20	日	
21	月	朝会 Lタイム(3年)
22	火	代表者会議 Lタイム(3年)
23	水	学年末テスト①・Lタイム(3年) ALT 図書バス
24	木	学年末テスト②(3年) 委員会
25	金	英語検定 学習規律反省 出願状況発表
26	土	
27	日	
28	月	職員会議 出願変更(~2/5)
29	火	武修館高校出願
30	水	職員会議 ALT
31	木	委員会 出願変更校内締切

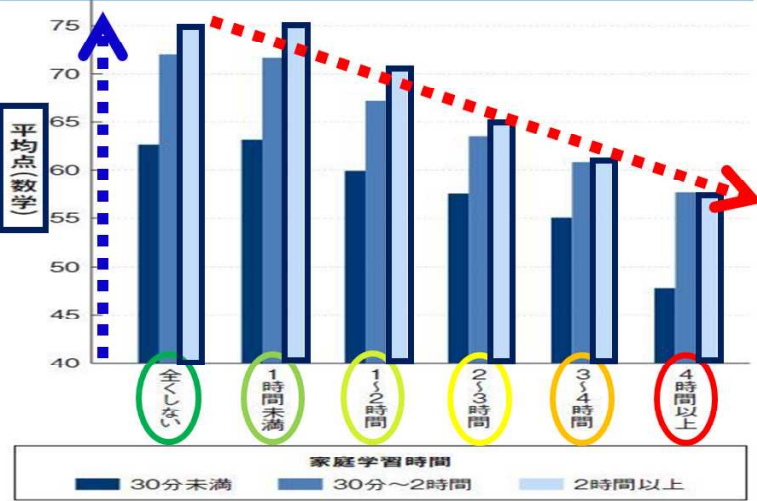
**教頭の独り言**♪もういくつ寝るとお正月～♪という歌が、この時期になるとクリスマスソングに交じって聞こえてきます。冬休みは、クリスマス・お正月とイベントがあるので、生活時間が乱れがちになります。31日と1日は良しとしても、2日または3日からは気持ちを切り替えて、規則正しい生活にできるといいですね。冬休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』を継続できるように、頑張りましょう!

# スマホの恐怖

## ～スマホが学力を破壊する～

グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)

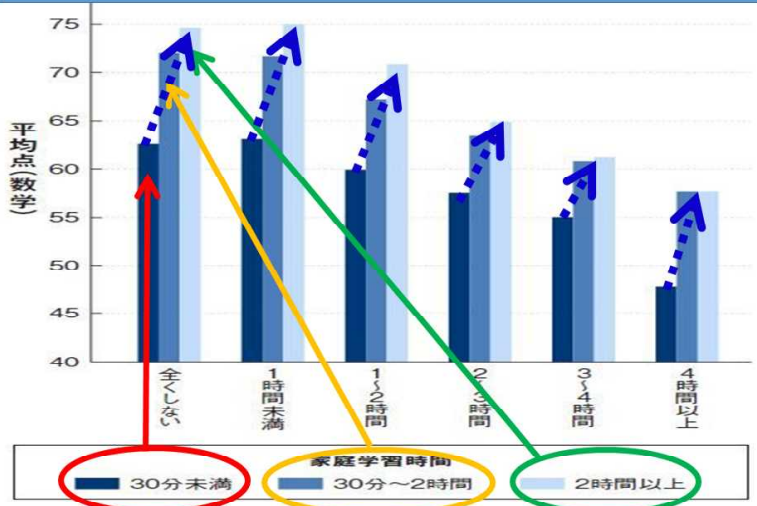
☆携帯・スマホを長時間使用するグループほど平均点は低い傾向にある



上のグラフを見て下さい。これはスマホの利用時間と家庭学習時間で分けた数学の平均点です。見てわかるとおり、**スマホの利用時間が長くなれば長くなるほど、平均点は下がっています。**

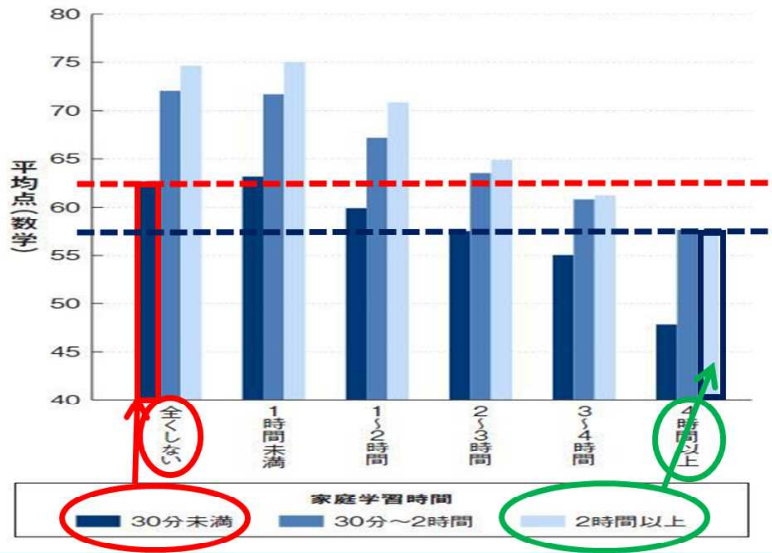
グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)

☆家庭学習時間が長いと平均点は高い傾向にある



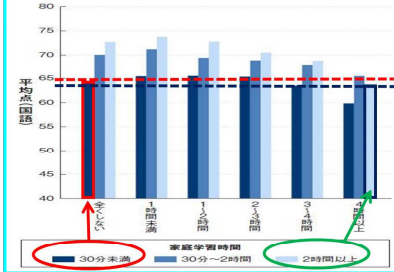
同じグラフですが、家庭学習時間を見て下さい。スマホの利用時間にかかわらず、**家庭学習時間が長いと平均点は高くなっているのがわかります。**

グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)



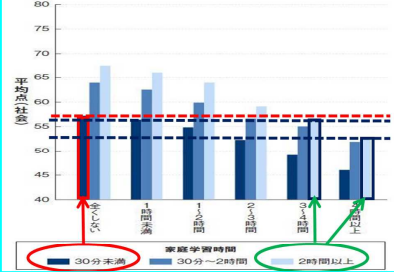
ここで条件の違うグラフを比べてみます。一番左端の「スマホをまったく使わないし、勉強時間も30分未満」の平均点は約62点です。それに対し、一番右端の「スマホを4時間以上使うけれど、勉強時間は2時間以上」の平均点は約58点です。家庭学習時間が長いと平均点は高い傾向にあるはずなのに、この2つを比べると、**家庭学習の時間よりもスマホ使用時間が長いと平均点が低い傾向にある**ことがわかります。数学以外の教科も見てみましょう。

グラフ1-2 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)



【国語】

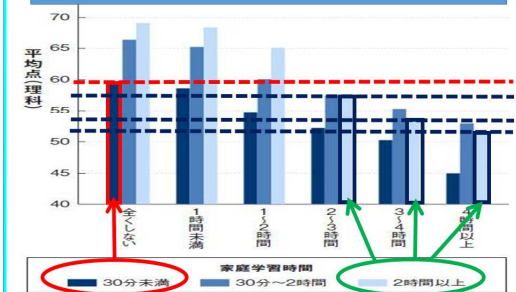
グラフ1-4 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)



【社会】

グラフ1-3 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)

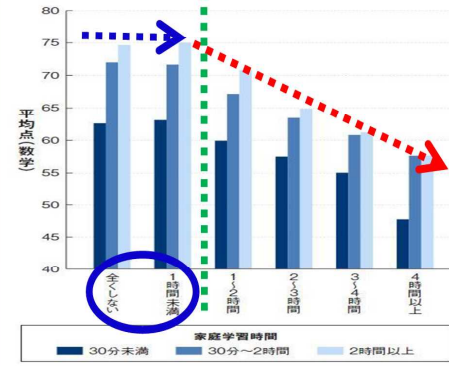
☆家庭学習時間の長さによらず、携帯・スマホ使用時間が長いほど成績は低い



【理科】

数学だけでなく、国語・社会・理科も同様の傾向が見られます。特に理科は顕著で、スマホを2時間以上利用していると家庭学習時間を2時間以上上しているにもかかわらず、ほとんど勉強していない生徒よりも平均点が低くなっていることがわかります。

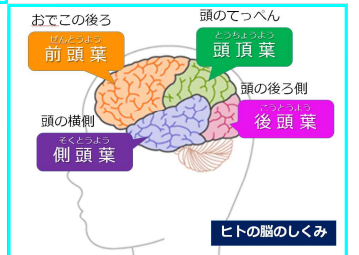
グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間 (平成25年度)



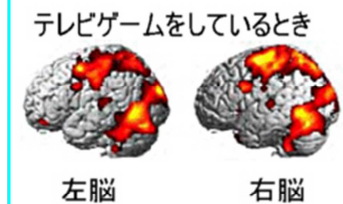
ここで、脳の仕組みについて見てみましょう。ヒトの脳は  
前頭葉：学習する時に使う  
側頭葉：音を聞くときに使う  
頭頂葉：ものを触る時に使う  
後頭葉：ものを見る時に使う  
という4つの部位に分けることができます。

これらのグラフから、**スマホの利用時間が1時間未満であれば、それほど平均点が下がることはなく、1時間以上になると平均点が利用時間に合わせて急降下している**ことがわかります。

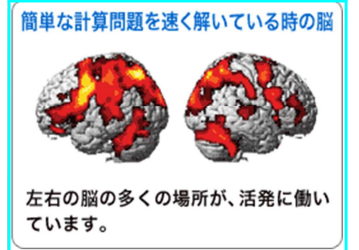
そう、家庭学習の時間をどれだけ多くとっても、**スマホの利用時間が長くなることによって、学んだことが身につかない**事がわかりますね。



右の二つの図を見て下さい。ゲームをしている時と計算問題を解いている時の脳の血流量の図です。ゲームをしているときは、コントローラーなどで手を動かしているのと画面を見ているので頭頂葉と後頭葉が赤くなっています。それに対し、計算問題を解いているときは全体（特に前頭葉）が赤くなり多くのところが活発に働いていることがわかります。



**ゲームやスマホをしすぎると、学習に使う前頭葉に血流が流れないため、いざ使おうとしたときに血流がうまく流れないということが起きる**そうです。



これらのことを総合的に考え、

スマホやゲームをする時には、家で約束やルールを決めて使うことが必要ですね。右のポイントを参考にしながら、**冬休み中に家族で話し合っ、ゲームやスマホのルールづくり**をしてみてください。

### 携帯・スマホ使用のルールを決める際のポイント

- ★1時間以内だと成績への影響は少ない。2時間以上使うと、学力は破壊されることを覚悟すること！
- ★家庭学習中はスマホを近くに置かない。着信音だけで、集中力は途切れるゾ！
- ★寝室での使用はしない。ブルーライトにより視力低下、スマホ老眼が増えているゾ！
- ★就寝前1時間は使用しない。睡眠障害を起す可能性が高いゾ！