

スマートフォンの使い方を今一度考えてみてください！

アメリカ南カリフォルニア大学のウィロー・ベイ教授が、日本人を対象にスマートフォンに対する調査を行い、次のような調査結果を発表しました。

調査対象の25%の子どもが親に対して、「会話中にスマホに気を取られている」と感じている。さらに「時々、親が自分のことよりもスマホを大切にしていると感じることがある」と答えた子どもが20%に上った。というものです。

昨年、アメリカで同様の調査が行われましたが、親のネット依存度は日本より高いという結果にも関わらず、スマホの方が大事と感じている子どもは6%にとどまったということです。

ジェームス・ステイヤー米スタンフォード大准教授は「日本の子どもはネットに夢中の親に、話を聞くよう言えずに我慢しているのではないか。各家庭でルールづくりを急ぐべきだ。」と提言しています。そして「子どもだけでなく親のネット依存も強まっている。子どもとネットの使い方について話し合ってほしい。」と語っています。

昨年、一昨年と穂積北中学校でも、PTAの成人教育委員会が中心となって、家庭でのルールづくりについて学ぶ機会を設けてきました。今年度は計画されていませんが、「親子の会話を最優先する」というルールをつくっていただきたいと思います。



この他にも、次のようなスマートフォン普及に伴う弊害が報告されています。

○睡眠障害

ディスプレイから出るブルーライトはとても強い可視光線で、ずっと浴びていると、角膜を傷つけたり、体内時計をくるわして眠れなくなったりする。うつ病にもつながる。

○記憶力の低下

電話番号を覚える必要もないし、漢字を正確に覚えていなくても文章を作ることができるなど、デジタル機器の利便性の向上により、主体的に脳を動かすことが少なくなり、脳のはたらきが低下する可能性がある。

○首の骨・指の変形

携帯電話を見るとき、首を下向きにする人がほとんど、首を下に向けている時間が長くなると骨が変形してしまう。それが、肩こりや全身の疲れの原因となる。

また、指に負担がかかる持ち方をすれば、次第に指も変形してしまう。

○スマホ老眼

目のピント調整力が低下し、スマホから眼を離すとぼやけたり、遠くが見えないという症状になる。

○スマホ依存症

スマホから隔離された状態に置かれると、パニック状態になったり絶望感を味わったりして、仕事手がつかなくなる。スマホがない（使えない）と意識した途端、恐怖や不安に襲われ、体調を崩したり、気を失ったりする。

2日（木）に第2回進路説明会を行います！

今回は、岐阜地区にある私立高校の先生に来ていただき、ワークショップ形式で、自分が希望する高校の説明を聞いたり、質問したりする説明会を30分で2コマ行います。1・2年生の保護者の方にもご参加いただけます。（過日、配布いたしました資料でご確認ください。説明は14時開始予定。）

駐車場は、糸貫川運動公園駐車場をお使いください。生徒玄関よりお入りください。

6日（月）に第3回食育プロジェクトを行います！

今年度より、瑞穂市の取組として始まった同プロジェクトも3回目を迎えます。先日行われたトップアスリートセミナーを受けてのまとめの講座となります。講師は、1回目と同じ、管理栄養士 公認スポーツ栄養士の馬淵 恵さんです。今までご参加いただけなかった方も、もちろん参加いただけます。

14日（火）に「夢講話」を行います！

東海ラジオのアナウンサー：大澤広樹さんを講師にお迎えして、夢を叶えるために、どのような道を歩んでみえた等をお話ししていただく予定です。保護者の皆さまも是非ご参加ください。



岐阜県出身。42歳。鷺沼中→加納高→慶応大。『ガッツナイター』での野球、競馬、マラソン、サッカーなどスポーツ実況を担当。09年秋『直球勝負！大澤広樹』で日本民間放送連盟賞ラジオ生ワイド番組部門優秀賞を受賞。

赤い羽根共同募金にご協力を！

1947年より「国民たすけあい運動」として始まった同募金。高齢者、障害者、子育て支援を行う団体を助成するために使われます。生徒昇降口に、募金箱を置かせていただきます。ご協力をお願いいたします。

《11月の行事予定》

日	曜	行事など	月	曜	行事など
1	水		16	木	
2	木	3年生進路説明会 市P連研究大会	17	金	教育実習終了
3	金	文化の日 創造ものづくり教育フェア	18	土	
4	土		19	日	本巣・瑞穂・北方駅伝競走大会
5	日		20	月	
6	月	1年生第3回食育プロジェクト	21	火	
7	火		22	水	
8	水		23	木	勤労感謝の日 ふれあい広場(茶道部)
9	木	2学期期末テスト	24	金	午前授業(1時20分下校)
10	金	午前授業(1時20分下校)	25	土	
11	土	県中体連駅伝競走大会(女子参加)	26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	
14	火	夢講話講演会	29	水	
15	水		30	木	