



校訓 信頼 努力 協同
令和5年度

狭山台中だより

狭山市狭山台 4-26

04-2958-6791

令和5年6月5日

第3号

学校教育目標

◎学び合う生徒

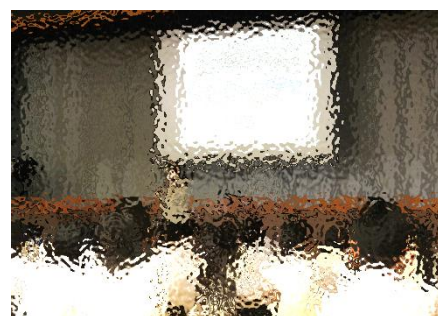
◎考えて行動できる生徒

◎高め合う生徒

知って欲しい。スマホ・ネット依存の怖さ。

「スマホ・ネットの長時間使用～健康被害と生活習慣を考える～」講演会を開催～

NPO 法人地域教育ネットワーク代表理事の笠松直美さんに、1年生とその保護者に向けて、「スマホ・ネットの長時間使用～健康被害と生活習慣を考える～」と題して講演をしていただきました。スマホやデジタルゲームなどIT機器の長時間にわたる使用については、依存など様々な懸念が報告されています（右表参照）が、それを知らずに、生徒が健康被害や学力の低下などとならぬよう、また、これからの3年間を無駄に過ごすことが無いようにとの思いで、講演をお願いしました。



講演では、様々な例が挙げられ、調査結果も示され、かなりショッキングな内容でした。「スマホの使い過ぎは、若年性認知症（スマホ認知症、デジタル認知症）になる可能性がある。」医学博士川島隆太氏をはじめ、複数の方が数年前から指摘していました。すで中2の子が発症した例が報告されています。実際に、数年前から20代30代の記憶障害患者が急増しているといわれています。

また「ゲームによって放出されるドー

<スマホ・ネット・ゲームの長時間使用の影響>

1体への影響	①食生活の乱れや運動不足からの体力低下 ②ストレートネック ③近視・内斜視など眼への影響 ④睡眠不足からの体調不良
2心へ影響	①うつ状態 ②イライラしやすく、他人に対し攻撃的になる ③気力がなくなる
3勉強への影響	①生活リズムが崩れ、遅刻や不登校。昼夜逆転 ②授業についていけない ③学力、成績の低下
4友達、家族への影響	①暴言や暴力をふるう ②友人関係の悪化

パミンの放出量は通常の2倍（※覚せい剤は2.3倍！ほぼ同じ・・・）」という話は衝撃的。ドーパミンは、脳に快楽・快感を与えてくれる脳内物質です。日常的にドーパミンが大量にある状態だと、脳が慣れてしまい、より強い快感を求めようになってしまうとされています。依存の仕組みを知って恐ろしくなりました。

さらに、「ゲームやスマホの長時間使用による睡眠不足が重大な問題を引き起こしている」という現実。睡眠は、脳や体の疲れをとり、心の健康を保つだけでなく、記憶を整理し、いらぬ記憶のごみを捨て、必要な記憶を固定する大事な役割を担っていることがわかっています。睡眠不足は子供たちの成長を阻害しており、子供たちの健全育成のためには、生活習慣を整えること、ルールを決めスマホ等を長時間やらせないこと、睡眠をしっかりと8時間は取らせることなどに気を配らねばなりません。このままでは、子供の未来が危ない。大人がもっと危険性を理解しなければいけないと強く感じています。

5月13日 PTA 運営委員会が開かれました。新PTAがスタートしました。
PTA 本部役員、各役員の皆さんです！テーマは「助け合い！」です。楽しんでいきましょう。



台中生がんばってます！！

9、10日に学校総合体育大会市内予選が開催されます。3年生最後の大会です。応援お願いします！

○中学校通信陸上大会狭山市予選

女子100mH	1位	19.29
女子走り高跳び	2位	1m15
3年女子100m	2位	13.78
砲丸投げ	2位	8m21
走り幅跳び	2位	5m43
3年男子100m	1位	11.66
男子200m	1位	25.02
男子3000m	1位	10.09.97

○第50回狭山市少年錬成剣道大会

中学1年男子の部 優勝

○狭山市スポーツ協会スポーツ賞（令和4年度分）

卓球 (3年) ダンス (2年)



赤団	青団	黄団	緑団	桃団	りん団
3-13	33-63	43-2	3-5		
2-42	22-51	12-3	2-1		
1-51	41-2	1-3			

5月31日体育祭の団決め抽選会がありました。今年は、6つの団で戦います！



3人の教育実習生。ちょっと緊張気味です。



茶道部。新しい先生が決まりました。



6月1日生徒総会が対面で行われました。



5月10日全学年で交通安全教室を実施。

6月	学校行事・授業関係等 予定
1木	⑥生徒総会 中央委員会
2金	
3土	3年50×4
4日	英検
5月	
6火	生徒朝会（学総社行会）
7水	
8木	
9金	学総市内大会1日目 50×2 給食なし
10土	学総市内大会2日目
11日	
12月	第1回QUテスト
13火	
14水	木曜日課 内科検診13:30～
15木	水曜日課
16金	教育実習終了
17土	
18日	
19月	
20火	学校朝会（表彰） 2年生4時間授業
21水	宿泊学習（富士山）
22木	宿泊学習（富士山）2日目
23金	2年生2時間遅れ
24土	
25日	
26月	水曜日課
27火	3年修学旅行
28水	3年修学旅行 1年校外学習
29木	3年修学旅行 諸活動停止
30金	諸活動停止

校長のつぶやき 「アフターコロナ・・・人に会うのがつらい」というNHKの番組を見ました。

3年間のコロナ禍と心の異変についての最新情報でした。日本でも海外でも、今、対人不安が増えているのだそうです。想像以上に人と話すということのハードルを高く感じている若者がたくさんいるらしく、コロナ禍でのコミュニケーションの変化が我々の心に異変を与えているらしいことが分かってきました。コミュニケーションの変化が、脳に影響するという大変興味深いもので、マスク着用についても言及していました。機会があったら生徒やみなさんにご紹介したいと思います。番組もご覧になってみてください！