

生徒指導通心

2024.7 一学期保護者懇談会 号
生徒指導主任 川崎洸嗣

本日はお忙しい中、個人懇談のために足をお運びいただきありがとうございます。また個人懇談に出席いただけない保護者の皆様におかれましても、毎日温かい支援をいただきありがとうございます。さて、毎日多忙の中ではありますが、こども達の成長にも気を配っていただいております。近年何事も見えにくくなる、この社会で心配なことも多々あるかと思えます。この個人懇談の際に、学校のように、また家庭内における生活のようすについて見直す機会にしていいただければ幸いです。この個人懇談を機会に、夏休みの生活及び二学期以降の学校生活も有意義なものとなるように、改めてご協力よろしくお願い申し上げます。

なお以下につきましては、一学期間生徒にお伝えした内容を基に、作成させていただきます。教育に置かれましてはたくさんのご意見や考え、感覚がありますが、**宮前っ子子育てプラン【裏面】**を参考に一部のみご紹介させていただきますので、参考になればと考えております。

【スマホの危険～なるべく利用時間を減らした方がいい理由 !! ～】

現代の生活において無くてはならないスマホ。最新の調査結果によるとスマホ保有率は小学6年生で約65%、中学3年生では約80%にもなるそうです。お子さんにも普段からスマホを使っている人は多いかと思えます。またスマホを持っていないくても、画像をSNSやネット環境にアップロードされトラブルに巻き込まれるケースも多々見られます。そんな身近にあるスマホですが、最近になって脳に及ぼす**悪影響**がわかってきました。ある調査結果によるとスマホを長時間使用している子供は、そうでない子供に比べるとテストの結果が悪くなる傾向にあるそうです。

もちろん、スマホを使用している時間が長ければ長いほど勉強時間が減りますし、睡眠時間が減ることによって**集中力が低下**し、そのような結果になっていることも否定できません。しかし、勉強時間や睡眠時間を同じ条件にしてもその傾向は変わらなかったようです。では、その原因は何にあるのでしょうか**!?**

もともと、スマホは人間を楽にするために作られた道具です。当然、楽になればなるほど脳は活発に働くことはありません。そこで、**脳の中に使われない機能が**できてしまい、結果的にその**機能は衰えて**いくそうです。これがテストの結果にも影響しているということです。

ドキッとする調査結果ですが心配はいりません。長時間スマホを使用している子供の**使用時間を1時間未満**に抑えることで、脳の中の使われていなかった機能が発達し成績は向上していったそうです。**鍛えれば再び**発達していくなんて人間の**再生能力**は素晴らしいものです。

スマホだけでなく何か悪い習慣があるのであれば、これを機に切り替えてみませんか**!?** 小さな変化であってもゆくゆくは大きな変化になることもあります。良いスタートを切る機会を作ってあげてください。

【朝ごはんの重要性～まずは生活リズムの改善から。規則正しい生活が人生の成功へ !! ～】

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いて



も頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれています。**朝食はスイッチ**です。

また人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあります。一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「**体内リズム**」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」との間にズレが生じてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなり、**感情が不安定**になってしまうことさえあるのです。

ズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、**夕食の時間も大切**です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの**悪いリズム**ができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかりたべる「癖」をつけましょう。脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食を「ほとんど食べない」「食べないことがある」という学生の割合は減ってきてはいますが、まだ多くいるようです。皆さんの家庭では、毎朝ちゃんと食べていますか**!?** 下記では忙しい毎日でも持続可能な朝食方法を提示してみます。

Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろん OK です。



Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



Point 3 パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



【生徒指導からの連絡】 一学期間ご協力ありがとうございました。おかげさまで、校外学習やスマイルクラブを成功に終え、二学期を迎えることができそうです。残り学期も暖かく見守りを続け、次の三学期へ新たな目標を持つことができるように引き続き見守りをよろしくお願い申し上げます。

【今後(8月)の予定】

8月1日(木)登校日 8月26日(月)始業式 ※きっちりと**ドレスコード**で式を迎えましょう !!

8月27日(火)3年生:第3回復習テスト、1,2年生:課題テスト

※夏休み中に課題や自主勉強の時間を増やしてみましょう。

※夏休み中の生活の過ごし方の注意については、別紙「夏休みを迎えるにあたって」でご確認ください。

※二学期の始業式に全校生徒が、今まで以上に元気な姿で登校することができる夏休みとなるよう願っております。