



# 天津の子

~Amatsu with your smile~

真庭市立天津小学校

\*「天津の子」は本校HPでご覧いただけます。「天津の子」で検索してください。

## 6年生を送る会

3月9日(水)「サンキューの日」に「6年生を送る会」を行いました。6年生の小学校生活に関係のあった音楽のイントロクイズや、縦割り班でのゲーム、6年間を振り返ることのできるプレゼンテーションなど、5年生が工夫し、会を企画・準備・運営してくれました。また、体育館の飾りは1年生から4年生が、心をこめて作りました。在校生から「ありがとう」の気持ちのこもったメッセージ色紙を受け取った6年生は、とてもうれしそうでした。会の最後には、6年生の代表児童から、5年生の代表児童へ、校旗とあいさつ運動の横断幕の引き継ぎ式がありました。今年の6年生は、最高学年として、明るくそしてやさしく低学年のお世話をしてくれました。気持ちのよいあいさつも率先して行うことができました。そのバトンを、5年生がしっかり受け継ぎました。もうすぐ最高学年になる5年生の子供たちの、今後の姿が楽しみです。



6年生入場



O×イントロクイズ



進行する5年生



縦割り班ゲーム



メッセージ色紙プレゼント



引き継ぎ式



6年生「卒業おめでとう」



5年生「心温まる会をありがとう」

# SNSとのつきあい方

3月8日(火)学校医の高田先生を講師に、ネット依存や心身への影響、改善策等についての職員研修を行いました。ご講話いただいたことの一部を紹介します。参考に家庭でのゲーム時間等についてのルールづくりをしていただければと思います。



## ゲームになぜハマりやすいか？

- ・ゲームメーカーは製品を売るため、人間の心理を巧みに操り、プレーヤーにもっと高い、もっと難しい、もっと強い相手や目標に挑戦させ続け⇒脳にドーパミン(報酬ホルモン)を分泌させ、達成すると快感・幸福感を与える⇒エンドルフィン(脳内モルヒネとも呼ばれる)を分泌させるシナリオ作りをする。
- ・だからゲーム(ほかのソーシャルメディアも含む)には麻薬的要素がある。
- ・オンラインゲームやビデオゲームのやり過ぎで、健康を損なったり生活に支障をきたす状態を「ゲーム症」と定義。(2019年5月WHO)
- ・だからと言って、誰もが依存症になるわけではない！
- ・心が安定し、友達つき合いが良く、スポーツや勉強に打ち込むことを怠らず、良好な家庭環境にある子供は自己をコントロールできる。

SNSと子供たち

1

## SNSのマイナス面

- ・学習、運動、睡眠、食事時間など、大切な日常生活の時間が減る。
- ・SNSには、子供たちの虚栄心、有害な競争心をあおり、不安、ストレス、劣等感、孤独感、うつ状態に陥らせるものがある。とくにインスタグラムはそのような面を指摘されている。
- ・タブレットなどスクリーン上で学習することが常態化すると、筆記能力(特に漢字)、文章の読解力が低下することが指摘されている。

SNSと子供たち

2

## SNSはすべて悪いか？

- ・現代社会でSNSは人々の生活に浸透しているので、すべてを悪者扱いするのは現実的でない。
- ・有益なサイトもあるので、節制を保って上手に楽しむのは、悪くはない。
- ・問題は自己コントロールができず、止められなくなること。
- ・大切なのは利用の仕方！
- ・子供には任せきりにせず、家庭ぐるみで対処。

SNSと子供たち

3

## 心が最も安定する3つの要素

- ・運動すること。
- ・人と直接交流すること。
- ・よい睡眠をとること。

## 人・友人との交流

- ・ネットでは本当の交流にならない。
- ・実際に会い、面と向かって話し、気持ちを分かち合い、触れ合うことが大切。
- ・授業も同じ。オンライン授業は対人授業にとって代われない。
- ・コロナ禍は子供たちの精神安定に不利に作用した。

SNSと子供たち

4

## 睡眠の重要性

- ・睡眠は、心身ともにその日の疲れをいやす時間である。
- ・睡眠はその日に学習した短期記憶を、長期記憶に固定する。⇒睡眠時間を削って勉強するのは逆効果。
- ・睡眠は昼間に壊れたタンパク質を老廃物として除去する時間である。
- ・睡眠中に臓器が修復され、免疫力が回復する。
- ・寝る前にSNSを利用すると、脳の興奮が治まりきらず、浅い眠りになる。ブルーライトがメラトニンの分泌を抑制。
- ・運動は熟睡を助ける。

SNSと子供たち

5

## SNS依存症を防ぐには？

- ・行政や教育委員会や学校ではなく・・・
- ・家庭でSNS(TVを含む)利用のルールづくりをする。
- ・親が強制するのではなく、子供と話し合って決めるべき。ゲームは親子でプレーする。
- ・空いた時間を勉強(読書を含む)、運動などに有効に使う。
- ・朝食、排便、夕食(一家団欒を含む!)、入浴、睡眠などの時間を確保することも重要。

SNSと子供たち

6