

柿の木

平成28年9月16日
花と緑と思いやりひとみ輝く二小の子
▽思いやりのある子ども
▽進んで学ぶ子ども
▽力いっぱい活動する子ども

<http://www.edu.city.koriyama.fukushima.jp/asaka2-e/>

文責 齋藤 和代

再び生活リズムについて考える

月曜日の朝に、全校集会があり、4年生児童の発表がありました。月曜日の朝にもかかわらず、大きな声で立派な発表をしました。集会が終わって体育館から教室に戻るときに、高学年児童の元気がないことが、少し気になりました。担任の先生方も同じように思い、さっそく生活について実態を子どもたちから聞いていただきました。すると、気になることがわかりました。

6年生平日の就寝時刻（人）	
9時～10時前	13
10時～11時前	16
11時～12時前	13
12時～午前1時前	2
1時～ 2時前	1
2時～ 3時前	0
3時～ 4時前	0
4時～ 5時前	1

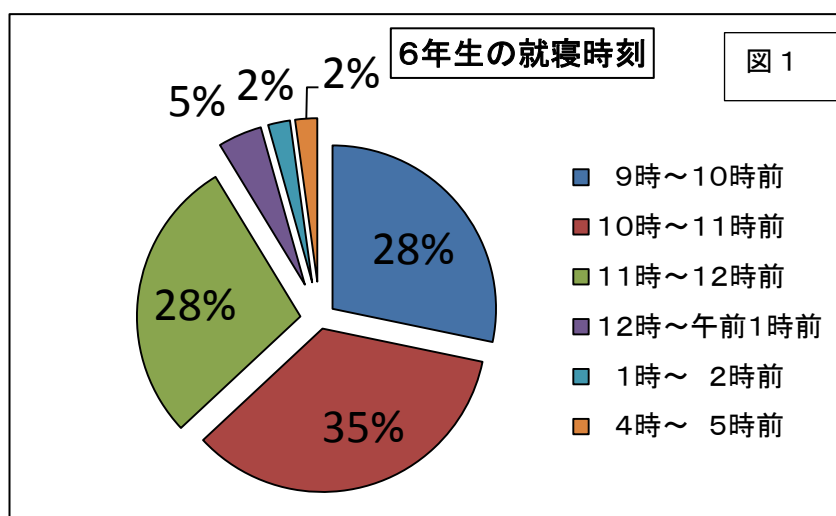
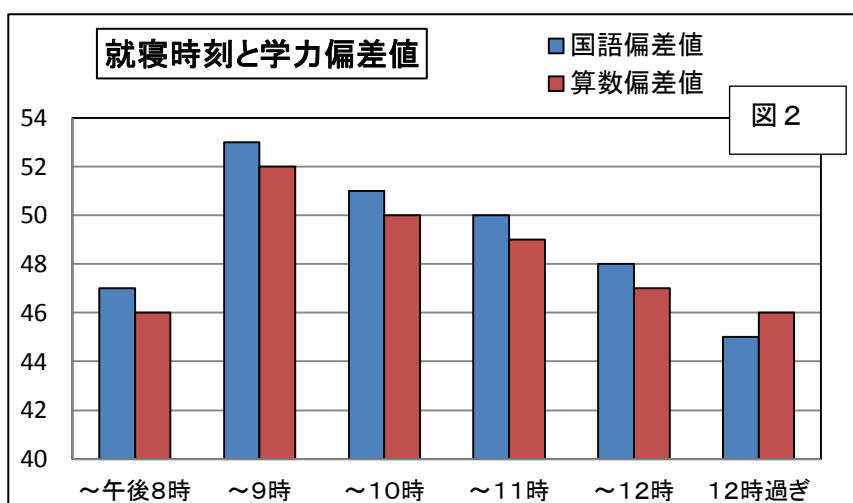


図1のように、10時前に就寝する児童は、全体の3割までもいません。11時前という児童が一番多く、続いて12時前、中には1時、2時、4時という児童もいます。起きてどうしているかということですが、ゲームをはじめとするネットとの接続に費やしているようです。ここに、大きな問題が2つあります。

はじめに、睡眠についてです。

睡眠時間の長さは、学習成績にも関係します。小学生の就寝時刻と学力偏差値の関わりを見ると、図2のように、午後8時から9時までに就寝する児童の偏差値が最も高く、就寝時刻が遅くなるにつれて低下していました。

(続く)



出典：山陽小野田市教育委員会調べ 2006 より

また、午後8時までに就寝している場合も偏差値が低かったのです。睡眠時間が長すぎても良くありません。年齢に応じた睡眠時間をとることが大切です。睡眠とは、休息だけではなく、積極的に「脳を創り、育て、より良く活動させる」機能があります。睡眠中に記憶を整理、固定します。十分な睡眠により、脳の情報処理能力は回復し、記憶が強化され、翌日に脳は賢くなってより良く活動することができます。

次に、ネット（スマホ）依存の危険性についてです。文部科学省では、「教育の情報化ビジョン」の中で、グローバル化・情報基盤社会といわれる21世紀を生きる子どもたちに必要な能力として「情報活用能力」をあげています。あふれる情報に振り回されることなく、主体的に情報を取捨選択できる力が必要であることがいわれています。

ネットによる情報に振り回されるのではなく、主体的に情報を取り入れることが大事です。2時間以上ネットに接続する弊害は、以前にも述べたとおりです。それに睡眠不足が加わると確実に学校生活に影響が及びます。

現在、ネット依存外来というもののまであり、患者さんの約7割が中～大学生だそうです。いろいろなケースはあるようですが、下記のような問題が発生しています。このようなことになってしまっは、人生における問題です。

健全な体と心で、情報を上手に扱うことができる児童として中学校やその先の未来に向かっていってほしいと願っています。



身体	体力低下、運動不足、骨密度低下、栄養の偏り、肥満、視力低下など
精神	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態など
学業	遅刻、欠席、居眠り、成績低下など
家族	家庭内の暴言、暴力、親子関係の悪化、友人関係の悪化など

出典：教育と医学 2015年1月号 「医学から見たネット（スマホ）依存の危険性」より

週の予定

月 日	曜日	行 事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月19日	月	○敬老の日、三穂田地区敬老会	・	・	・	・	・	・
20日	火	○特設体育練習 ○豊田太鼓練習 ○県P郡山大会実行委員会	5	5	5	6	6	6
21日	水	○6年生修学旅行 キッザニア東京 ○秋の交通安全運動 ～30日	5	5	5	5	5	1日
22日	木	○秋分の日	・	・	・	・	・	・
23日	金	○特設体育開成山練習	4	5	5	5	5	5
24日	土	○週休日	・	・	・	・	・	・
25日	日	○週休日	・	・	・	・	・	・