



甲斐市立竜王中学校
学校だより No6
令和4年7月22日



今日で72日間の1学期が終了します。

今年度は、4月に奈良・京都への修学旅行を実施できました。2年ぶりの京都・奈良方面への旅行となり、日本を代表する文化遺産に触れることができ、一生の思い出となる体験ができたことと思います。

また1、2年生は5月にそれぞれ校外学習(宿泊学習)を実施することができました。1年生は学年・学級の親睦を深めるとともに、目指す学年の姿をみんなで確認することができました。2年生は農業体験と県内めぐりを2日間で行いました。様々な体験を通して働くことの意義を学び、県内の史跡や文化について見て聞いて触れてくることができました。

部活動では、中巨摩選手権、総合体育大会等で、多くの部が躍動し、素晴らしい成績を収めました。

毎日の生活を見ますと、朝読書への取り組みに始まり、授業へも意欲的に取り組む姿が見られました。落ち着いた学校生活を送ることができ、当たり前なのが当たり前でできることの大切さを実感できた1学期でした。

さて、いよいよ明日から長い夏休みになりますが、2つのことを意識して過ごしてほしいと思います。

1つ目は、何か一つ「目標」を持って生活してほしいということです。人間はどこか自転車と似たところがあります。自転車はペダルをこいで走っている間は安定し、バランスがとれています。ところが走るのを止めるとぐらぐらします。私たちの心と体も同じで、しっかりした目標をもって生活すると心も体も健康で安定したものになります。何か一つ「目標」を持って夏休みを過ごしてください。

2つ目は、地域に戻っての生活が中心になりますが、是非、地域の人に積極的に「あいさつ」をしてください。最近、学校全体で、あいさつが消極的になっているという話も聞きます。地域の人に会ったら元気にあいさつを交わして下さい。

7月の第2週あたりから新型コロナウイルス感染症の陽性者数が急拡大して、第7波の到来とも言われています。突然の感染拡大に、ニュースでも大きく報道されています。夏休みを健康に過ごせるよう、休み中も緊張感をもって感染予防に努めて下さい。(マスク着用、手洗い・消毒、3密を避けるなど)

7月8日(金)に、この平和な日本で安倍元首相が銃撃され亡くなるというショッキングな事件が起きました。世界の国々の中でも治安が良い国と言われる日本で、このような事件が起きたことに世界中が驚きました。いつも言いますが、何が起こるか予想出来ない時代です。つい先日も、福岡市の商業施設で中学生が通り魔に襲われる事件が起きました。みんなもこの夏休み、危険を予測したり、危険を察知する力を働かせて、安全で安心な休みを過ごして下さい。

元気な姿で2学期の始業式に会えることを楽しみにしています。



■ 本の紹介

昨年度の学校だよりに「スマホ脳」(アンデシュ・ハンセン著 新潮新書)という本を紹介しました。読んだ人もいるかもしれませんが、その目次を見ただけでも、衝撃的な内容でした。(以下一部抜粋)

第3章 スマホは私たちの最新のドラッグである。

ドーパミンの役割／脳は常に新しもの好き／「かもしれない」が大好きな脳／「もしかしたら」がスマホを欲させる／報酬中枢を煽るSNS／シリコンバレーは罪悪感で一杯／IT企業のトップは子供にスマホを与えない他…

第5章 スクリーンがメンタルや睡眠に与える影響

過小評価されている睡眠／私たちはなぜ眠るのか／ストレス-それにスクリーナーが眠りを妨げる／ブルーライトの闇／電子書籍とVS「普通の」本／感じやすさは人それぞれ

第7章 バカになっていく子供たち

子供のスマホ依存／アルコールは禁止するのに／幼児には向かないタブレット学習／報酬を我慢できなくなる／学校でのスマホ-敵か味方か？／スマホ追放で成績アップ／若者はどんどん眠れなくなってきている／若者の精神不調が急増している／…他／インターネットを携帯できるようになった時代／精神状態VS依存／スクリーンタイムの概念

この本ではスマホの使用時間や使い方によってスマホ依存に陥り、私たちの生活に様々な弊害をもたらすと警告しています。そんな作者が、第2弾として「最強脳 『スマホ脳』ハンセン先生の特別授業」(アンデシュ・ハンセン著 新潮新書)という本を出版しました。本書はスマホから少々話題が離れますが、脳科学の観点から「体を動かすこと(運動)」が脳に良い影響を与えることが数多く紹介されています。具体的には運動により、

- ① 幸せな気分になる
- ② ストレスに強くなる
- ③ 集中力が上がる
- ④ 発想力が豊かになる
- ⑤ ゲームが上手くなる
- ⑥ 記憶力を良くする、と言ってます。

また、どのような運動をするか?については、

毎回最低30分、出来ればもう少し長く、週に2、3回、有酸素運動(長い時間心臓がドキドキしているような運動)を1ヶ月以上定期的にすること、だそうです。運動の種類は問いません。ジョギングや自転車、水泳、バスケ、サッカーなど何でも良いそうです。

部活で運動している人はそれだけで十分だと思います。部活を引退した3年生のみなさん、この夏休みは、「天下分け目の夏休み」になります。勉強の効率を上げるために是非試してみてください。



引き出しの中の自分

中略：…考えてみると、答えの見つからないことだらけだ。だが、こうしているいろいろな考えながら生きていくこと自体が勉強なのだ。「勉強」は「強いて勉める」と書く。強いられることは誰にとってもあまり愉快なことではないのだが、机の上の勉強だけに限ってみても、「強いて勉める」ことを続けられ、確かに自分に生きる自信はつくように思う。少なくとも嫌なことをがまんするのだから。また、その中に自分の未知の可能性を見つけ出せるチャンスがあることも確かだ。私は医者になりたい。もの書きになりたい。教師になりたい。夢もいっぱいある。勉強はありがたいけれど、口が裂けても言えないけれど、やり続けて見る必要はないと思う。



ある中学校の2年生が書いた作文です。同じ中学生でこんなことを考えているなんてすごいなあと感じます。みなさんにも一部分ですが紹介します。