



美篤の里



2019年9月27日
伊那市立美篤小学校
学校だより

運動会へのご協力・応援 ありがとうございました



さわやかな秋空の下で運動会を開催することができました。子どもたちを日差しから守る各地の防災テント、校庭のバックネットの高い所に水平に飾られた運動会の看板と児童会スローガン、各学年の学年旗。どれもPTA理事の皆さんにご協力いただいで準備することができました。おかげさまで、子どもたちは安全に練習の成果を発揮することができました。おいしいお弁当を用意して応援してくださった家族の皆さんのおかげで、子どもたちは元気100倍で動けました。子どもたちの表現するトラックの周りを保護者や地域の皆さんが囲んで行う運動会は、子どもたちを見守ってくださっている地域の姿や学校をそのまま表しているように感じます。今年度は、棒倒しを騎馬戦にするほかは、例年通りの競技種目でしたが、各学年の計画により、表現の工夫が随所に見られたと思います。勝敗はつきましたが、赤組、白組共に大健闘した素晴らしい運動会となりました。

長い2学期です。大きな行事の中で自信をつけた子どもたちが運動会後の学習や仲間づくりに、より一層積極的に取り組んでくれることを期待しています。



歌声や表現、応援にも熱が入りましたね



9月の校長講話

怖いお話です…

『ゲーム脳』



おはようございます。この間の運動会では、みんなよくがんばりました。すばらしかったです。さて、今日は、ちょっと怖いお話をします。どんなこわいお話でしょうか。

毎月10日は、何の日でしょう。そうです。毎月10日は、あいさつの日ですね。児童会のみなさんを中心にハイタッチあいさつ運動を毎日行っていますが、特に10日はあいさつを忘れないようにという意味で取り組んでいる日です。では、毎月17日は、何の日でしょう。答えられた友達もいますね。そうです。毎月17日は、ノーテレビ、ノーゲームデーといって、いつも見ているテレビやゲームをこの日はやめて、自分のために時間を使いましょうという日です。お家の方がPTAですすめているものです。学校でも応援しています。今月の17日は、振替休みでしたが、みなさんはどんな生活をしましたか？

テレビやゲームは楽しいものです。先生もテレビを見ます。ゲームはもう卒業したかな。といっても、家にゲーム機はありませんので、入学もしていないですね。

先生の家にはゲーム機がないので、よく分からないので、先生方に聞いたところ、ゲームはいろ

んな機械でできるそうです。みなさんの方が詳しいのかな。自分のゲーム機だけでなく、友達のを借りたり、お家にあるパソコンやスマートフォンを使ってやっている人もいたりするようです。ゲーム機はともかく、携帯電話やスマートフォンは、お家の方の許しがないと、持つことはできません。ゲーム機も含めて、お家の方と使い方について必ず「ルール」、約束を決めて守ることになっています。みなさんの家では、きまりや約束をつくってありますか。今日の怖い話というのは、「ゲーム脳」といって、ゲームをしすぎるとどんなことになるのかという怖いお話です。

「なかなかゲームがやめられない」とか、「やくそくをやぶってまでゲームをしてしまう」という人はいませんか。このやめられない、守れないというのは、頭の中の脳の大事な働きが弱まってしまっているということなのです。

去年、先生は「前頭葉」のお話をしました。覚えていますか？前頭葉は、考えたり、発明したり、人を思いやったり、我慢したり、挑戦したり、集中したりするときにとってもよく働いているところです。やる気の場所、思いやりの場所です。脳神経科学が専門の先生によると、ほとんど

ゲームをしない人は、前頭葉が働くと出てくる脳波が強くて出ているそうです。ところが、週に3、4日、1回1～3時間ゲームをする人はゲームを始めると前頭葉の活動が極端に下がり、毎日2～7時間ゲームをする人はゲームをしていなくても脳波は常にゼロに近くなり前頭葉がほとんど働いていなかったそうです。行動が子供っぽくなったり、感情のコントロールが出来なくなったりするそうです。また、「キレやすい」「集中できない」「友達づきあいが苦手」という自覚が多いことも判明したそうです。他の大学の多くの先生が同じように、ゲームは危ないということを言っています。WHO（世界保健機構）も病気としています。

ゲームをやりすぎると、前頭葉の働きが弱まり、考える力が弱まってしまいます。勉強も、友達づ

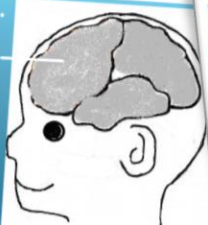
きあいも、スポーツにも悪い影響が出てくるといふことになります。これがゲーム脳なのです。ゲーム機だけでなく、スマートフォンなどのやり過ぎでも同じようなことが起きるようです。先生が子どもの頃は、テレビの見過ぎがとても大きな問題になっていました。今は、ゲーム機やスマホが問題となっているということです。それではどうやって、自分の脳を守るかということです。

今できることは、「ゲーム脳」になる前に、自分から遠ざけることです。自分で止められない人は、お家の方に相談して約束をつくりましょう。また、ゲーム以外に家で取り組めるものを見つけに行くこともよい方法です。

今日は「ゲーム脳」という怖いお話をしました。

「ゲームがやめられない」「やくそくがまもれない」のは、
脳（のう）の大事な はたらきが弱まっている

ゲームのやりすぎは、
前頭葉がはたらかない
行動が子どもっぽい
コントロールがきかない
キレやすい
集中できない
友達づきあいが苦手
.....



ゲーム脳にならないために
○自分から遠ざける
○おうちのかたとやくそく
○別のものにとりくむ
さがしてみよう！

子どもたちのメディア被害を防ぐために・・・

子どもたちと会話していると、「先生、TikTok って知ってる？」と聞かれることがあります。小中学生から大人まで流行しているアプリです。家族や友だちと楽しんでいる子どもが多いようです。スマホやタブレット型端末が手放せない時代となりました。美篤小学校でも、夏休み明けから子どもたち一人ひとりがiPadを使って学習する環境が整い、職員の研修を繰り返し行っています。

TikTok 以外にもゲームも含めて様々なアプリが登場し、動画や静止画等の情報を受け取る側から、情報を気軽に発信したり交信したりできるようになりました。こうしたことに伴い、保護者が知らないうちにアプリをダウンロードして自分や自分以外の個人情報が出たことにより、つきまといや風評被害、多額のゲームの課金等様々な問題も増加しています。本校も例外ではありません。子どもたちがメディアと正しく付き合い活用していけるように、今回の校長講話では、「ゲーム脳」についてお話しましたが、子どもたちのネットトラブルを防ぐために、10月8日（火）に3～6年生対象としてセイフティーネット総合研究所の南澤信之さんの授業を行います。保護者向けには11月6日（水）のPTA講演会を予定しています。ご家庭でも、お子さんがどんなアプリでどんな楽しみ方をしているのか把握できるようにしておくことが肝心です。



「ゲーム脳」の本も紹介しています

< ネットトラブルの相談窓口 >

- ゲームの課金等で困っている・・・
南信消費生活センター
0265-24-8058
- 子どもの個人情報が出てしまった・・・
セイフティーネット総合研究所
026-223-5059
- 児童ポルノ禁止法にかかわる被害・・・
伊那警察署生活安全課
0265-72-0110



スポーツの秋
文化の秋
マラソン大会に向けて
走れる体をつくってごよう
読書の秋
字がたくさん書いてある
本にチャレンジしよう
友に学び
友を支え
自分の考えを発する
学びを深めよう

学校長からの子どもたちへ(メッセージ黒板)