

# あさなぎ通信

～心豊かに しなやかに 進んで学ぶ子どもの育成～

浅子小中学校だより

No.44

令和6年2月9日(金)

文責：木下 智美

## 避難訓練を実施しました

2月8日(木)3校時、事前に伝えないかたちで、地震や津波を想定した避難訓練を行いました。2校時終了後、地震を警告する警報音を鳴らし、安全確認の放送を受けて避難場所へ。2分18秒で全員の避難確認ができました。元日に発生した能登半島地震など、近年大きな地震が起き、津波被害も深刻です。「自分は災害に合わない」と信じたいところですが、いつどんなことに巻き込まれるかわからないので、どう行動するのか実際に動いておくことは、命を守るうえで大切なことです。避難を終えたのち、緒方先生から地震の時の避難行動や、過去の震災での中学生の頑張りなど、お話をいただきました。みんな真剣な表情で聴いてくれました。災害が起きないことが何よりですが、今は大雨も含めた大きな災害が毎年どこかで起きています。今回、緒方先生から避難の時の約束を、わかりやすい言葉「おかしも」とお話しいただきました。

- お「押さない」
- か「駆けない(走らない)」
- し「しゃべらない」
- も「戻らない」

※「ち“近づかない”」まで入れて「おかしもち」という表現が使われることもあります。避難の時に正しく判断ができるよう、覚えていてほしいですね。

## 2月6日(火)、保育所交流を行いました

6日(火)、保育所の年長さん、いちかちゃんが学校に来てくれました。1・2年生と給食を食べて、その後一緒に遊んだりして、過ごしています。いちかちゃんに、小学校の楽しさが少し伝えられたでしょうか。1・2年生がお兄さん、お姉さんとして、たのもしくみえた時間となりました。



## 生活習慣を見直してみよう

今年度4月から5月にかけて、4年生以上を対象に体力・運動能力調査を実施しました。その結果、体力面では大きく向上していますが、テレビ、スマートフォン等による映像の視聴時間の長さには課題がある結果となりました。前期課程の児童で、1日3時間以上の視聴と回答した割合が47%と非常に高かったです。「スマホを使いすぎると、せっかく勉強したことが台なしになってしまいます」脳トレゲームの監修などでもおなじみの東北大学 川島隆太教授は、そう言われています。

「平均11歳の子ども223人の脳を3年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子どもほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られます。スマホを使っているときは脳があまり活発に動いていないという文献は多く出ていますが、スマホは人間が楽をするための道具ですから、当然といえば当然です。(中略)についてお伝えすると、すでに成長している大人も安心できません。使わない機能は、どんどん衰えていきます」

朝日新聞 Think キャンパスより抜粋 (<https://www.asahi.com/thinkcampus/article-101101/>)

ただし、暗い話ばかりではなく、脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっているため、スマホと上手に付き合えるようになれば、再び発達するものと書かれています。今が一番体も脳も成長する時期です。

勉強、散歩、読書、お菓子作り、習い事、絵を描く、ジグソーパズル・・・こういったものをご家族で取り入れて、週1回、または月1回など「デジタル・デトックス」をやってみるのはいかがでしょうか。