

## デジタルとうまくつきあう夏休み

早いもので終業式からもう2週間になります。夏休みの宿題は順調に進んでいますか？(いま最も聞かれない質問かも知れませんね・・・)

終業式では『デジタルとうまくつきあう夏休み』というお話をしました。

(今回は七五調で・・・)



1学期は今日までですね。よく頑張りました。お疲れ様でした。明日から夏休みに入るにあたって、ひとつだけお話をします。左の人知っていますか？この人は、スティーブジョブズ。iPadとか、iPhoneを発明した人です。

【画像出典: <https://webmarks.co.jp/innovator-steve-jobs/>  
<https://www.asahi.com/special/1216/>】

2010年、最初のiPadの製品発表会である記者の質問に答え、彼はこう言いました。

「私の子どもには、デジタル機器の使用は厳しく制限している」

右の人、マイクロソフトのビル・ゲイツは、子どもが14歳になるまで携帯電話を持たせなかった、と話しています。

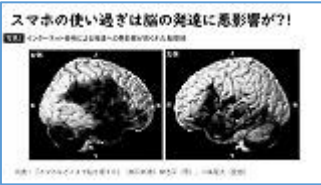
開発した人自身は、自分の子どもにはあまり使わせていないようなのです。なぜでしょうか。

子どもは、自分がコントロールする力がまだまだ弱く、この魅力的な機器を使いすぎてしまう危険があることを知っていたからではないかと思えます。

スマホを使いすぎると、成長期の脳はどうなるのか。

東北大学の研究所で、子ども233人の脳の発達を11歳から3年間調べました。

すると、毎日スマホを使う時間が長い子どもは、そうでない人に比べて写真の黒く色を付けている部分に発達の遅れが出ていることが分かったのです。



発達に悪影響が見られた脳領域には①認知機能を支える前頭前野、②記憶や学習に関わる海馬のほか③言葉に関係する領域、感情や報酬を処理する領域などが含まれています。どれも私たちが生きる上で必要となる大切な機能です。



報酬系を刺激って難しい言葉ですが、要するに『やれはやるほど気持ちよくなったり、悔しかったりしてやめられなくなるようにできている』

ということです。ゲームに勝ったり、友だちとやり取りしたり、動画を見て笑ったり、。

めっちゃ楽しいですね。ドーパミンという脳内ホルモンが

たくさん出て、どんどんはまります。

でもどこかでストップをかけて、自分からスマホを遠ざけないと、大変なことになっていきます。

このイラストのように勉強している時、ご飯食べている時、布団の中でもスマホを見ている人いませんか？この習慣のある人は、もう依存症です。依存症になると自分では治せなくなってしまいます。

ここで、依存症のチェックを行います。8問問題を出しますので、当てはまっていたら1点を足し算して行ってください。迷った場合は0.5点を足しても良いです。

これは、ネット依存症の治療で超有名な神奈川県の久里浜医療センターが作ったチェックリストです。

依存症 ○×チェックリスト

いまからの問出します。合計して行ってください。

○=1点 X=0点

【調査員岡本（Young）久里浜医療センター-臨床-研究】

① あなたは自分がネットに心を奪われていると感じていますか？

② ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきていると感じていますか？

③ ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことが何度もありましたか？

④ ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？

⑤ 使いはじめに考えていたよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？

⑥ ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危くするようなことがありましたか？

⑦ ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やそのほかの人たちにウソをついたことがありますか？

⑧ 問題から逃げるために、または 絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるためにネットを使いますか？

どうでしたか？

**5点以上なら、すでに依存状態。**病院に行き相談してください。

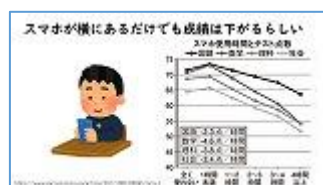
**3点で予備軍です。**自分をコントロールする力をこの夏絶対につけてください。

どうでしたか？手を挙げてみてください。3点以上だった人？(数人) 5点以上だった人？(0人)

あげにくいね。心の中に思っていてくれたらよいです。5点以上なら、すでに依存状態です。病院に行き相談してください。小児科でも良いですが、心療内科や精神科の

方がより専門的な治療を受けられるでしょう。3点で予備軍です。これ以上進まないように気をつける必要があります。

この夏休みは、スマホやタブレットに使われてしまうのではなく、自分でコントロールして使いこなせる力をつけてください。



スウェーデンの研究者（アンデシュ・ハンセン）によると、スマホを横に置いてただけで、そうでない時と比べてテストの成績が落ちるという調査結果があるそうです。スマホが横にあるとテストに集中できないことが原因だと言います。

右のグラフは、仙台市の小6から中3まで 3万2千人の調査結果です。スマホの使用時間が多いほどテストの成績は下がっています。

でも注目すべきは、1日1時間以内の人は全く使わない人に比べて成績が高いのです。

これは、使う時間を限り正しく使えば、学習にも役に立つことを示しています。

夏休み 学習のためにiPadを持ち帰ります



夏休み中は学習に使えるように、iPadを持ち帰ってもらいます。遊びのためではありません。

1分間50文字を目指してタイピング練習をしてください。タブレットドリルや、前の学校だよりで紹介したように1学期の復習に役に立つ学習コンテンツもインターネット

ト上にはたくさんありますので、活用すればとても役に立ちます。

時間を上手にコントロールして使ってください。使う時間をコントロールすることが難しそうな人は、家の人に協力してもらってください。



iPadやiPhoneには、スクリーンタイムの設定をして決めた時間以降はアプリを使えなくする機能があります。

アンドロイドのスマホにも同じような機能があります。Digital Wellbeing というそうです。

その設定方法は十五中のホームページの[【家庭学習ポータルサイト>タブレット活用】](#)のところにあります。青文字からリンクしていますので、是非設定してください。

コントロール  
するか、されるか  
分かれ道

スマホを自分でコントロールするか、スマホに自分がコントロールされてしまうか、夏休みは、その分かれ道ですよ！がんばってくださいね。

さあ、夏休みです！

・ちょっとはゆっくりしましょう！！

・クラブ、3年生は引退だ、悔いのないように、そして後輩に素敵な姿を残そう。

1、2年生は3年引退後は、中心になる心構えを。

・学習にも取り組みよう！

意欲して、みんなに追いつくチャンスだ。普段はできない自分の興味関心をもっと心懸けできる夏休みだ。

・熱中症にはくれぐれも気をつけてください！

さあ、夏休みです！

ちょっとはゆっくりしましょう！！

クラブ、3年生は引退ですね。悔いのないようにしてください。そして後輩に最後まであきらめず輝く素敵な姿を残してください。1、2年生は3年引退後は、自分たちが中心になるんだ、という心構えをしてください。

学習にも取り組みましょう！

夏休みは授業が進まないで、復習してみんなに追いつくチャンスです。

時間がたっぷりあるので、普段はできない自分の興味関心をとことん追求できるのも夏休みです。

始業式  
元気な顔で  
会いましょう！！

以上。

ただし熱中症にはくれぐれも気をつけてください！こまめな水分補給と、

少しでもおかしいと感じた時に休む勇気が必要です。先生にすぐに伝えてください。

『始業式、元気な顔で会いましょう』

スマホについてのお考えや、おうちのルールを教えてください。

中学生がスマートフォンを使うことについてのお考えをお聞かせください。また、持たせている場合は、どのご家庭でもご苦労があるのではないのでしょうか。おうちでどんなルールを決めておられますか？

またこんな工夫をしたら子どもが納得してうまくいった、というようなことを交流できればと思います。投稿は8/10までをお願いします。 Click 1



## 豊中市内の高校でこんな企画をされているようです。参加してみませんか？

詳しくは、各高校のホームページに載っています。お問合せ、申し込みは直接各高校までお願いします。  
Click↓

### 豊中サイエンスコンパス ～科学への道しるべ～

豊中の各高等学校では学校説明会や体験授業に関連して、中学生を対象にした理科や数学、情報分野の体験授業や公開講座を実施しています。そのどれもが中学校の実験室では体験できないような特別なものばかり！不思議なこと、見たことがないもの、たくさんの「なぜだろう？」が皆さんを待っています。

さあ！コンパスを持って、サイエンスに会いに行つて、見て、触れて、考えて、一緒に楽しみましょう！

\*コンパス…方位磁石のこと

#### 開講講座一覧（開催日順）

No	行事名	開催校	日程	対象	分野	講座名・講座内容	申し込み先・時期
1	刀根山高校 裏山生物観察会①	刀根山	8/24 (木) 午後	中3	生物	雑木林の生物観察（カブトムシなど）	刀根山高校HP ※学校説明会への申し込みが必要
2	刀根山高校 裏山生物観察会②	刀根山	8/25 (金) 13:00	中1 ～ 中3	生物	雑木林の生物観察（カブトムシなど） ※雨天中止。直接来校の上、受付で「裏山観察会」とお申し出下さい。	申込不要
3	桜塚高校 オープンスクール 体験授業	桜塚	8/26 (土) 午後	中3	理科	大気圧を感じよう 大気圧を感じる実験を見てもらったり、体験してもらったりします。	桜塚高校HP 7月下旬
4	豊島高校 学校説明会①	豊島	10/21 (土) 14:00	中3	数学	あなたの直感はいかに正しい？ゲームを通して確率を考える	豊島高校HP
					物理	宇宙の話をしよう	
					情報	コンピュータをつかおう	
5	千里青雲高校 体験授業①	千里青雲	10/21 (土) 午後	中3	生物	遺伝子の本体を取り出してみよう！ (定員10名)	千里青雲HP ※学校説明会への申し込みが必要 ※多数の場合抽選
6	刀根山高校 裏山生物観察会③	刀根山	10/28 (土)	中3	生物	常緑樹と落葉樹	刀根山高校HP 9月下旬(予) ※学校説明会への申し込みが必要
7	豊中高校 体験授業 ※当日は他の教科 の講座も実施し ます	豊中	10/28 (土) 午後	中3	数学	高校数学への入門	豊中高校HP 9月下旬(予) 定員各40名 (数学のみ20名) ※多数の場合抽選
					物理	電流と磁場	
					化学	ムラサキキャベツはカメレオン	
					生物	触覚を題材に、「研究」を体験してみよう	
					地学	簡易偏光顕微鏡での火成岩プレパラートの観察	
8	千里青雲高校 体験授業②	千里青雲	11/18 (土) 午後	中3	科学 実験 工房	科学実験でものづくり（定員20名）	千里青雲HP ※学校説明会への 申し込みが必要 ※多数の場合抽選
					情報	スクラッチプログラミング「簡単なシューティングゲームを作ろう」（定員20名）	
9	刀根山高校 裏山生物観察会④	刀根山	11/18 (土) 13:00	中1 ～ 中3	生物	常緑樹と落葉樹 ※雨天中止。直接来校の上、受付で「裏山観察会」とお申し出下さい。	申込不要
10	豊島高校 学校説明会②	豊島	12/16 (土) 14:00	中3	数学	あなたの誕生日は何曜日？～モジロ演算ご披露	豊島高校HP
					生物	楽しい理科	
					情報	コンピュータをつかおう	
11	豊高サイエンスチャレンジ（仮称）	豊中	冬休み	中1 中2	理科 全般	チームでサイエンスの競技に挑戦するイベントを初開催します。	豊中高校HP 11月～(予)
12	刀根山高校 裏山生物観察会⑤	刀根山	1/20 (土)	中3	生物	植物の越冬	刀根山高校HP 12月中旬(予) ※学校説明会への申し込みが必要

いずれも7月中旬現在の予定です。諸々の事情により変更される可能性がありますので、悪しからずご了解ください。

お問い合わせ先は各実施校となります。各校の連絡先は以下の通りです。

**大阪府立桜塚高等学校**  
Tel 06-6853-2244  
担当者 久谷・井上

**大阪府立千里青雲高等学校**  
Tel 06-6831-3045  
担当者 野津 (のづ)

**大阪府立豊島高等学校**  
Tel 06-6849-7651  
担当者 上西・小林

**大阪府立刀根山高等学校**  
Tel 06-6843-3781  
担当者 南川(みなみかわ)

**大阪府立豊中高等学校**  
Tel 06-6854-1207  
担当者 福野 (ふくの)