

コロナ禍とデジタル社会からのストレス

校長 山我 智康

GWで家にいる時間が多くなり、外出もままならないため、TVやスマホを見る時間が増えてしまいました。コロナ関連の情報が分単位で発信され、不安な想いが募ってしまいます。

現代の人々にとって最も多い死因は、癌と心疾患です。しかし、われわれ人類が地球上に現れてから 20 万年の間は、飢餓、殺人、感染症によって多くの人が命を落としたと言われています。飢餓から逃れるために、食料を求めて争い事が起きました。ほんのわずかな見た目や考え方の違いに恐怖を感じ、種族間での殺人や戦争が行われることもありました。未知の感染症に対して免疫システムを発揮させるため、感染症を予防する行動も身に付けてきました。それらの行動はすべて人類が生き残るために行ってきたものです。相手の様子を見るだけで、病気を察知する能力。感染する人の情報を欲する衝動。そういった情報は命にかかわるほど重要でした。

だから今、ニュース速報を見ることをやめられない。コロナに関する情報が、多くの人に途方もないストレスを与えている状況がここにあります。

緊急性の高い脅威に遭遇すると、ストレスホルモンが分泌されます。次のテストでいい点が取れるかな、次の試合で勝つことができるかなといった「不安」でもストレスは生じます。でも、短期的なストレスは、私たちが正常に機能するために大切なことです。大変な日が一日や一週間あるくらいでは問題にはならず、むしろ集中したり思考機能を鋭くしたりすることができます。

しかし、長期にわたって常にストレススイッチが入ったままだと、身体がそれに対応しようとして、様々な現象が起きます。「精神的に余裕がなくなる」「肩こりや筋肉痛」「お腹の不調」「吐き気」「口の渇き」「汗」などです。そしてストレスフルの後にやってくるのが、うつ症状です。

極端なスマホの使用はストレスや不安を引き起こす原因となっており、スマホ依存とうつには、強い相関関係があることが指摘されています。アプリやSNS、ゲームなどの刺激により夜眠れない、ブルーライトが脳を目覚めさせ睡眠を妨げる、SNSによる多くの情報で自分は孤独な人間だと感じて自信を失い、自己評価を下げる…。挙げたらきりがありません。

人間が眠る重要な理由の 1 つは、『短期記憶から長期記憶への移動を睡眠時に行い、脳はその日の出来事からどれを長期記憶として残すかを選ぶ』ということだと言われているそうです。

そこで、次のことを紹介します。

【デジタル社会からの影響を回避するには】

ストレス予防のための運動	心拍数をあげる運動はどんな運動でも脳に良い。
十分な睡眠	スマホやTVは寝る 1 時間前には電源を切る。
SNS は対象をしぼる	取捨選択をして活用する。
スマホを扱う時間を決める	1 時間以内。他のことに集中して時間を使おう。

あわただしいコロナ禍の真ただ中ですが、少し立ち止まって、自分の睡眠を見直してみませんか。

(今回の文章は、「スマホ脳」アンデシュ・ハンセン著 を参考にしました。)

【学校運営協議会】

4月23日に、第1回学校運営協議会を開催しました。教育委員会から委嘱状が交付され、その後、今年度の学校経営方針について説明を行いました。

令和3年度 横浜市立富岡中学校 学校運営協議会委員
(敬称を略させていただきます。)

会長：鹿野 禎彦 副会長：井上 一成、辻井 正久
地域：芹澤 佳子、加藤 律子、杉浦 千鶴、三渡 永子、
保護者：岡元 由喜、スルキ 久美
学識経験者：入坂 剛太、黒田 由希子、本郷 宏一



富岡中学校は来年度で創立50周年となります。地域・保護者の皆様に長年支えられてここまで来ることができました。来年度やその先の未来に向かって、保護者や地域の方々と学校が一体となって、さらにより良い学校づくりを行ってまいります。

【GIGAスクール構想：端末を配布しました】



このたびの『GIGAスクール構想』によって、日本全国すべての小中学生に1人1台ずつ、PCやタブレット端末が配布されました。横浜市立中学校ではChromebookという端末（Lenovo製）を配布しました。これは、教育のICT化に合わせた、皆さんの学習をより深めるためのツール（道具）です。富岡中では4月27日に配付されました。

現時点では学校のネットワークのみにしかつながらず、教室の充電保管庫にて管理を行っていますが、同時に配付されたGoogleアカウントについては、各家庭にあるPC端末やタブレット等でも使用することはできません。そのため、アカウントの紙は紛失したり、他人に教えたりすることがないように注意してください。

【相談窓口設置についてのお知らせ】

近年、子どもたちが生活する社会環境の中で、様々な性的な事件や不祥事が報告されています。そこで、本年度も以下の相談窓口を設置いたしましたのでお知らせします。不審なことなどがございましたら、ご相談ください。

○校内「わいせつ・セクハラ」相談窓口（担当者）

小室 知子（生徒指導専任） 松本 教宏（教務主任）

○横浜市教育委員会の相談窓口：教育総合相談センター（一般教育相談）

月曜日～金曜日 9時～17時

電話：671-3726

いじめや不登校をはじめ、心の健康、交友関係、学習、しつけ等に対する、生徒及び保護者の皆様の様々な相談に応じます。

○スクールカウンセラー：中村 美樹 月曜（または木曜）9時30分～17時（要予約）

電話：773-1624

横浜市立富岡中学校 令和2年度 公費決算報告について

令和2年度 学校配当予算 決算報告書

単位はいずれも円

費目	配当額	決算額	主な執行内容	
学校運営振興費	報償費	280,000	29,000	職業講話講師謝金、保護者見舞金
	消耗品費	10,543,328	10,536,755	紙、文具、各教科教材、清掃用具他
	食糧費	50,000	20,400	職業講話講師弁当
	印刷製本費	146,000	0	
	物品修繕料	472,000	635,580	黒板張替え、裁断機修理、防球ネット修理他
	通信運搬費	499,600	364,179	郵券、筆レンタル送料他
	手数料	100,000	530,639	図書装備、調律、卒業証書筆耕、看護師派遣他
	委託料	1,437,000	1,225,400	エアコン清掃、プール清掃他
	使用料及び賃借料	1,663,100	1,870,535	自然教室バス、ソフトウェア使用料他
	学用器具費	4,200,000	2,921,215	視聴覚室エアコン、個別支援級増設ロッカー他
	図書費	1,352,000	1,253,487	生徒用図書
	負担金	24,000	2,400	中学校教育研究会
	施設修繕料	806,000	2,225,300	一音エアコン、防火シャッター、各所扉修理他
	校地関係修繕料	64,500	0	
	教育施設課手数料	30,000	55,000	体育館床バレー支柱穴状況調査
小計(a)	21,667,528	21,669,890		
その他の予算	燃料費	165,930	158,697	白灯油
	巡回員報酬	200,000	0	校舎巡回員がいる場合の報酬
	放課後学び場事業報償費	70,000	41,000	学生ボランティア謝金
	放課後学び場事業消耗品費	60,000	57,868	ハブ、OAタップ他
	教育施設課工事特別配当	1,444,322	1,444,322	体育館床バレー支柱穴、防球ネット他
	教育指導振興費 消耗品費	968	968	旗用ポール
	中学校校務用コンピュータ整備事業	90,200	90,200	校務用PC修理
	学校給食事業 委託料	74,800	74,800	牛乳保冷库電源工事
	小計(b)	2,106,220	1,867,855	
教職員旅費	教職員出張旅費	2,865,000	1,781,776	教職員の出張旅費
	下見時タクシー借り上げ料	15,000	176,360	自然教室現地巡回用タクシー借り上
	手数料	53,000	94,856	修学旅行、自然教室の旅行業者企画料金代
	会計年度任用職員出張旅費	4,000	4,092	会計年度任用職員の出張旅費
	小計(c)	2,937,000	2,057,084	
合計(a)+(b)+(c)	26,710,748	25,594,829		

* 学校運営振興費には、新型コロナウイルスの感染症対策に係る経費の特別配当390万円が含まれています。

* 配当額と決算額の相違は、予算を執行していく過程で、過不足が出た費目の中で、横浜市の規則により流用しているためです。

令和2年度 光熱水費

無駄遣いをしないよう心がけをしつつ、夏季冬季の温度管理等、生徒の体調面を考慮しながら、使用しています。令和2年度、要した金額と使用量は以下の通りです。

	2年度使用額(円)	2年度使用量	元年度使用量(参考)
水道料金	2,217,707円	3,464m ³	3,280m ³
プール水道料金	722,880円	1,140m ³	1,177m ³
電気料金	2,895,737円	161,135Kwh	161,120Kwh
ガス料金(教室の空調機を含む)	1,338,589円	16,989m ³	10,135m ³

引き続き、工夫や努力を重ねて、節約できる部分は節約していけるよう努力していきます。

5月 行事予定

6月 行事予定

日	曜	弁	部	行事予定	日	曜	弁	部	行事予定
1	土				1	火	○	×	下校時テスト座席 学習会
2	日				2	水			横浜開港記念日
3	月			憲法記念日	3	木	×	×	前期中間テスト①
4	火			みどりの日	4	金	×	○	前期中間テスト②
5	水			こどもの日	5	土			
6	木	○	×	内科検診3年9:00 簡単清掃 完全下校2:50	6	日			
7	金	○	○	朝会(生徒会)体育祭色分け抽選 体育祭・創夢祭実行委員	7	月	○	○	体育祭・創夢祭実行委員会
8	土				8	火	○	○	学年練習① ④3年⑤2年⑥1年 臨時専門委員会(体育祭準備)
9	日				9	水	○	×	簡単清掃 完全下校1:40
10	月	○	○	昼休み:大縄練習開始	10	木	○	○	歯科検診2年9:00 体育祭予行
11	火	○	○		11	金	○	×	簡単清掃 完全下校3:00 (予行予備日) ③1年④3年⑤2年
12	水	○	○		12	土			
13	木	○	○	⑥参観 内科検診2年9:00	13	日			
14	金	○	○	心臓検診1年, 2/3年の未受診者 1:30-3:30	14	月	○	×	昼休み:大縄練習後、帰学活 体育祭前日準備
15	土				15	火	○	×	体育祭(半日開催)
16	日				16	水	○	○	体育祭予備日①
17	月	○	×	簡単清掃 完全下校2:50	17	木	○	○	体育祭予備日②
18	火	○	○	⑥参観	18	金	○	○	体育祭予備日③
19	水	○	○	眼科検診1:30 簡単清掃 専門委員会	19	土			
20	木	○	○	歯科検診1年, 9組9:00 ⑤道徳国際理解 ⑥参観 尿検査2次	20	日			
21	金	○	○		21	月	○	×	簡単清掃 完全下校2:50
22	土	○	×	土曜授業 ⑤地区別集会	22	火	○	○	⑥3年全国学状(経年変化調査:数学)
23	日				23	水	○	○	簡単清掃 専門委員会2:50
24	月			代休	24	木	○	○	①いじめ道徳 耳鼻科検診1年希望者1:15 評議会
25	火	○	○	生徒総会リハーサル ⑥参観	25	金	○	○	①朝会(生徒会)
26	水	○	○	⑤生徒総会	26	土			
27	木	○	○	全国学力・学習状況調査(3年) ①国語②数学③意識調査	27	日			
28	金	○	○		28	月	○	○	
29	土			試験5日前(1年)	29	火	○	○	評議会4:00
30	日				30	水	○	○	金沢区国際平和スピーチコンテスト
31	月	○	×	試験3日前(2, 3年) (学習会)					