



校長室だより

令和4年8月29日

No.14

最近、校長室にいると外の天気がわかりません。外壁工事の関係で足場が組まれたり、ネットが張られたりしている影響で、窓を見てもずっと曇り空のようになっています。でも、実は猛暑の青空が広がっていたり強い雨が降っていたりして、油断できません。

さて、夏休みはいかがお過ごしでしたか？猛暑、水害、コロナ…なかなか油断できない状況もありました。何人かコロナ感染があったり、少し体調が思わしくなかったりした方もいたようですが、大きく体調を崩したり、事故にあったりした人はいなかったようで胸をなでおろしています。ご家族で過ごされたり、いろいろな経験をしたり、楽しい夏休みだったようですね。きょうからまた元気に学校生活が始まりました。

夏休みで心配なこととして、生活リズムの維持があります。大人でもそうですが、明日は休みと思うと、どうしても夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したりしがちです。また、気持ちの面ではゆっくりとしていてもいいと思いますが、それが行動に映ってしまい、なんとなくダラダラ、生活にメリハリがなくなってしまいがち…自分の経験からもうなずけてしまいます。子どもたちはどうだったかな？きっちりいつも通りに行動したい子もいたと思いますし、逆に、「学校がないんだから」と決め込んで自分のペースになっちゃった子もいたのではないかと思います…。

そんなときに聞いた話です。生活リズムとともに、最近の行動様式として問題になってくるのが、スマホやパソコン、タブレットなど、いわゆるデジタル機器の使い方と健康への影響だそうです。学校でもタブレット端末を学習に取り入れるなど、ICTの活用を進めていますし、社会全体としてもデジタル機器や環境の広がりはどんどん進んでいます。ただし、長時間デジタル機器と向かい合うことで脳が疲労し、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの働きや生成を低下させ、慢性的な疲労や体調不良を引き起こすことがあるそうです（あ、思い当たる…）。以前から視力低下などの課題が挙げられていましたが、さらにこういう影響もあるようです。私が子どものころはテレビの見過ぎに注意しましょうなんてよく言われましたが、最近はデジタル機器の使用時間や環境に気を付けることも必要です。もちろん、デジタル機器の便利なところやいいところはどんどん使っていくべきですが、健康被害が出るくらいになっては元も子もありませんね。

デジタルツールに依存するのではなく、時間を決めて日ざしや風を浴びるようにするか、夜寝る前はスマホやパソコンを使わないとかのルールをもつことが大事だそうです。人とおしゃべりすることもいいそうですよ。大人も子どもも、ずっとパソコンに向かったり、布団の中でスマホをいじったりしている人はいませんか？う～ん、私自身もついつい遅くまでパソコンやスマホ漬け状態だったような…ということでも少し反省して生活習慣の見直し中です。（他にも見直しが必要な生活習慣はたくさんありますけど…）。



校長の机の上に並ぶPC、タブレット、スマホ…