

# 頑張れ北中



令和6年度 重点目標

教師と生徒の信頼と自信が育まれる学校づくりの推進

美幌北中学校だより No.4

令和6年6月28日

文責：校長 森 敦

学校Tel.73-2441

## 「スマートフォン」から子供を守る

10数年ほど前から急速に普及し始め、今では多くの人々が持っているスマートフォン（以下スマホ）。わからないことを気軽に調べたり、動画や音楽を楽しんだりと便利な反面、SNSなどを通じて、犯罪に巻き込まれる事件も多発しています。先日も旭川で高校生が犠牲になるという痛ましい事件がありました。中学生が関わる事件も年々増加しています。

そのため本校では毎年「スマホ・携帯安全教室」を実施し、インターネットやスマホの安全な使い方について啓発を行っています。今年度も6月7日に美幌警察署の方を講師に、スマホによる犯罪の実態や、家庭でのルール作りの重要性などについてお話いただきました。



2020年に出版された「スマホ脳」という本がベストセラーになりましたが、その本によるとスマホやタブレットでSNSやインターネットを使い続けていると、いつもスマホのことが気になる状態になってしまうそうです。「そういえばうちの子、スマホばかり見てるかも・・・」という家庭も少なくないのではないのでしょうか。

またスマホは見るだけではなく「近くにある」だけでも「LINEきてるかな」とか「〇〇のインスタ更新されてるかな？」など、そちらに意識が逸らされ、やるべきことに集中できない状況を作ってしまうそうです。そうすると、いくら長い時間、勉強していてもあまり頭に入らないし、記憶にも残りにくくなります。実際、スマホが近くにあるだけで作業効率が落ちるというデータもあるそうです。

これらは人間の脳が新しい情報に触れると「ドーパミン」という快感や多快感を得るホルモンが分泌されることが影響しているそうです。つまりスマホを見たくなるのは『人間の本能』だと言えます。

そのことにいち早く気づいていたのが巨大IT企業の創設者で、これらのモバイル端末を創り上げた人たちです。iPhoneやiPadなど、多くのApple製品の開発に携わったスティーブ・ジョブズ氏は、わが子のそばにiPadを置かないようにしており、スクリーンタイム(スマホ等の視聴時間)を厳しく制限したそうです。またMicrosoftの創業者ビル・ゲイツ氏もこどもが14歳になるまでスマートフォンを持たせなかったそうです。

では、こういった『スマホ脳』から子どもたちを守る方法はないのでしょうか。スマホ脳の著者アンデシュ・ハンセン氏は以下の3つの「ない」が大切だと言っています。

- ①寝室に持ち込まない
- ②見えるところに置かない
- ③すぐに検索しない

ぜひ、家族で「スマホ」や「タブレット」などのモバイル端末の使い方について、話をする機会を作り、上記の話をも参考に「家庭のルール」を作ってみてはどうでしょうか。

# 中体連が始まりました!

6月16日の陸上競技を皮切りに中体連の各大会が始まりました。スペースの関係で全員の紹介ができないのは残念ですが、北中生たちがそれぞれの大会で活躍を見せてくれました!

## 【陸上(全道進出決定者)】

### 《男子》

- ・4×100m リレー (佐藤光、矢花、前田、菅原)
- ・100m: 前田柚樹、菅原蓮悟
- ・200m: 前田柚樹
- ・400m: 矢花 学
- ・1500m: 藤田 昂、増田優太郎
- ・3000m: 藤田 昂、増田優太郎
- ・110mH: 吉田恵吾
- ・走幅跳: 山本翔太郎
- ・走高跳: 吉田恵吾

### 《女子》

- ・4×100m リレー (尾中、久保、松井、細川)
- ・100m: 佐藤莉乃
- ・200m: 佐藤莉乃
- ・800m: 細川瑠花、飯山 旭、反怖ひより、久保柑奈、上原穂香、松井杏美李
- ・1500m: 細川瑠花、飯山 旭、反怖ひより、久保柑奈、上原穂香、松井杏美李
- ・100mH: 尾中ふたば

## 【柔道】

- 50kg級 阿部翔斗 準優勝
- 81kg級 寺崎壮馬 3位
- 90kg超級 佐藤大斗 優勝(全道進出決定)

# 7月の行事予定

3	水	3年卒業アルバム 個人写真撮影
4	木	研修日
5	金	地区中体連卓球大会 (~7/6 網走) 漢字検定
6	土	地区中体連サッカー大会 (~7/7 網走)
7	日	地区中体連バスケット大会 (北見)
		参観日
11	木	高校説明会・修学旅行説明会 スクールカウンセラー来校
13	土	地区中体連サッカー準決・決勝 (遠軽) 地区中体連バスケット大会 (~7/14 北見) 全日本少年野球大会北海道大会 (~7/15 中標津)
15	月	海の日
19	金	3年美幌高校体験入学
22	月	2年宿泊研修 (~7/23)
24	水	2年回復休業日
		1学期終業式
25	木	全道中体連・吹奏楽壮行式・生徒集会 スクールカウンセラー来校
		夏季休業 (~8/22)
26	金	全道中体連陸上大会 (~7/28 函館) 全道中体連水泳大会 (~7/27 札幌)
29	月	全道中体連柔道大会 (~7/30 帯広)

\*全道中体連各大会は決定しているものを掲載しています。

# 教育実習

5月27日から3週間、2017年度の卒業生である、岡島諒育先生が音楽の教師を目指して、教育実習を行いました。当初は緊張していた様子でしたが、授業を行うにつれ、緊張もほぐれ、最後の研究授業では堂々と授業を進める姿を見せていました。ぜひ採用試験を突破し、本当の教師として教壇に立つ日が来ることを、期待しています!



# ボランティア活動

北中では昔から「ボランティア精神」を大切にしており以前はボランティアサークルを結成するなど様々な活動を行っていました。現在は生徒数や教員数の減少に伴い、サークルとしての活動は行っていませんが、3年生3名が駅前の植栽に参加したり、女子バスケット部が玄関前のプランターに花を植え、玄関前に飾ったりなど、その伝統は脈々と引き継がれています。

