



ふくだ  
Fukuda

滑川町立福田小学校 学校だより

夏休み号 令和 4年 7月20日

電話 0493-56-2651 FAX 0493-56-2643

## スマホを置いて、運動しよう

今日は、はじめに、最近私が経験した「本との出会い」のお話をします。先日、新聞の書評(本の紹介)で高橋秀実さんの「道徳教室」(ポプラ社)という本の存在を知りました。書評を書いていたのが解剖学者の養老孟司さんでした。私は、ずっと以前から養老孟司さんを愛読していましたので、この書評に目が向いたのだと思います。早速、「道徳教室」を購入し読んでみました。この本もとても面白い本でしたので、いつか皆さんにも紹介したいなあと思っています。この本の中で、アンデシュ・ハンセンの「スマホ脳」(新潮新書)と言う本が内容の一部とともに紹介されていました。興味を持った私は「スマホ脳」を書店で購入しました。「スマホ脳」を購入したことを、スクールカウンセラーの利根川先生にお話すると、今度は、利根川先生から「こちらもよかったですよ」と同じアンデシュ・ハンセンの「一流の頭脳」(サンマーク出版)という本を紹介していただきました。

「スマホ脳」も「一流の頭脳」もとても面白い内容だったので短い時間で読み終わりました。みなさんにも関わりが深い内容ですので、この後は、アンデシュ・ハンセンの本の内容を紹介したいと思います。

「スマホは私たちの最新のドラッグである」第3章の見出しです。精神科医のアンデシュ・ハンセンによれば、スマホには薬物のような作用があり常用すると依存症を招くのだそうです。スマホを持つ人は「1日に2600回以上スマホを触り、平均して10分に一度」スマホに手を伸ばします。3人に一人は夜中に目を覚まし、「少なくとも1回はスマホをチェックする」とのことで、もはや「手放すことができない」状態というのです。

「人間の脳は、デジタル社会に適応していない」と断言しています。スマホは、私たちから集中力を奪い、心の健康や睡眠に悪影響を及ぼし、知力を低下させます。いかがですか皆さん。皆さんは一刻も早く自分のスマホを持ちたいですか。

続いて、「一流の頭脳」です。「人の脳はサバンナにいる」どういうことでしょうか。想像してみてください。私は、土曜日に散歩をしていて草むらの中に蛇を発見してしまいました。その時、私はどんな反応をしたのでしょうか。私は緊張し筋肉に力が入り胸がドキドキしてしまいました。このようなとき人間は闘争(fight)か逃走(flight)の体勢を取ります。狩猟採集生活をしてきた時代の人間にとって、多くの敵(猛獣、毒蛇、人など)から自分の命を守るために必要な体の反応だったのです。現代に生きる私たち脳は、1万2000年前と変わってはいません。緊張するという状況は、サバンナでライオンに睨まれているようなものなのです。

1万2000年前と変わらない脳を持っている私たちですが、生活習慣は大きく変わってしまいました。現代人は多くの物に囲まれて快適に暮らしています。原始時代の人々が想像すらできないテクノロジーを駆使した道具を使っています。先ほど話題にしたスマホもその一つですね。現代人の生活習慣と原始時代のそれとではもう一つの根本的な違いがあります。それは、運動量なのです。私たちの祖先は、現代人よりもはるかに活発に動き回っていました。身体を動かさなければ食べ物を手に入れることも、敵から逃れて生き延びることもできなかったからです。私たちの身体は動くのに適しているのです。そして、脳も例外ではありません。

現代人が、原始時代の人々のようにサバンナの生活に戻ることはできませんが、運動の習慣をもつことはできるはずですが。「一流の頭脳」は、運動がストレスを取り払い、集中力を高め、やる気を引き出し、学力を高めることを証明しています。さらに運動が長生きの秘訣でもあると書かれています。「運動が体によい」「運動が全てのパフォーマンスを強化する」ことを科学的エビデンスに基づいて述べているのです。

アンデシュ・ハンセンの本は、脳科学の研究成果にもとづいて書かれています。専門用語は小学生の皆さんには難しいと思いましたが、非常に簡単な内容に止めました。

養護教諭の荒井先生が、昨日発行のほけんだよりで『スクリーンタイム』をコントロール!!という記事を書いてくださいましたね。荒井先生は、スマホ・タブレット・ゲームをコントロールするように勧めていましたね。私は「スマホ・タブレット・ゲームを置いて運動しよう」と訴えたいと思います。

(1学期終業式の言葉)

## 児童・保護者の活動、地域の皆様の活動

7月12日(火)、消防士の方においでいただき、「ういてまて教室」を実施しました。溺れてしまったら、慌てて助けを求めると命取りになります。体の力を抜いて浮いて待つ必要があります。子供たちは真剣に取り組んでいました。



読み聞かせボランティアの皆様



歴代PTA会長の皆様による除草作業

### 新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金・支援金について

厚生労働省による標記助成金・支援金の対象となる休暇の取得期間が令和4年9月30日まで延長する改正が行われました。本件の詳細、特別相談窓口については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

※本件特別相談窓口 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_21202.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21202.html)

### 8月9月の主な行事予定 ※変更が生じる場合があります

8月11日(木) 山の日 閉庁日(16日まで)  
20日(土) PTA奉仕作業

9月 1日(木) 2学期始業式 流しゼリー  
2日(金) 給食開始 4時間授業  
5日(月) 不審者対応訓練 引渡し訓練  
9日(金) 1年生知能テスト 安全の日  
13日(火) 3年生アサーショントレーニング  
14日(水) PTA総務会  
19日(祝) 敬老の日  
20日(火) 5、6年生稲刈り  
23日(祝) 秋分の日  
27日(火) 5年生宿泊学習(28日まで)  
28日(水) PTA常任委員会

