



尼崎市立立花中学校 学校だより

令和7年度7月号

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

スマホ脳

校長 前田 裕司

例年になく記録的な早さで梅雨が明け今年の夏は長くなりそうです。しっかりと水分補給をし、睡眠時間を確保して体調管理に心がけましょう。

昨年度の本校の学校評価の生徒アンケートを振り返ってみると、本校の生徒はおよそ90%が自分専用の携帯電話・スマートフォンを所持しており、その使用時間については70%以上の生徒が「2時間以上」と回答しています。

そこで、何年前に買ったアンデシュ・ハンセン著の「スマホ脳」という本を読み返し、興味深い内容を紹介します。

- ・スマホは最新のドラッグである。人間の脳はデジタル社会に適応していない。
- ・スマホを使う頻度を各年齢層で調べた調査によると若い年齢層ほどスマホを使う時間が長く、中でも中学生がいちばん使っている。
- ・平均で一日四時間、若者の二割は七時間も使うスマホ。だが、スティーブ・ジョブズを筆頭に、IT業界のトップはわが子にデジタル・デバイスを与えていない。
- ・極端なスマホの使用が、ストレスと不安を引き起こす。
- ・スマホは失くした時だけにストレスを生じさせるのではない。失くさなくてもストレスは生じるようだ。熱心にスマホを使う人ほどストレスの問題を抱えてる率が高く、うつ症状のあるケースも多かった。
- ・眠っているときも、起きているときと同じくらい脳はエネルギーを消費している。長期にわたる睡眠不足は、脳卒中や認知症をはじめ様々な病気のリスクを高める。
- ・眠りにつく前にスマホやタブレット端末を使うと、ブルーライトが脳を目覚ませ体内時計を2～3時間巻き戻す。
- ・睡眠不足は人間の機能も低下させる。1日6時間以下の睡眠が10日続くと、24時間起きていたのと同じくらい集中力が低下する。さらには情緒も不安定になる。
- ・テクノロジーは様々な形で人間を助けてくれるし、もちろんこれからも存在し続けるべきだが、一長一短だということを覚えておかななくてはならない。私たちは人間の基本設定を理解し、デジタル社会から受ける影響を認識しなくてはならない。

スマホは人間にとって便利なアイテムではあるが、反面身体に悪影響を及ぼす一面も持っていることを理解することが大切です。普段の学校がある日は基本的には登下校の時間を入れると8時から16時まではスマホを見ない時間が確保されていますが、夏休み中は自分でスマホを使用する時間をコントロールし、デジタル・デトックスの時間を確保して2学期も心身ともに健康に迎えられるように夏休みを過ごしてください。



7月中行事予定

日	曜	行 事
1	火	赤ちゃん講座(3年)
2	水	STANDBY 講演会(1年)
3	木	専門委員会
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	食育講演会(1年) 薬物乱用講座(2年)
8	火	校内研究授業
9	水	
10	木	1学期期末懇談
11	金	1学期期末懇談
12	土	
13	日	
14	月	1学期期末懇談
15	火	1学期期末懇談 給食最終日
16	水	1学期期末懇談 最終日

日	曜	行 事
17	木	学活・集会・大掃除
18	金	終業式
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	夏季休業日
23	水	↓
24	木	↓
25	金	↓
26	土	
27	日	
28	月	↓
29	火	↓
30	水	↓
31	木	↓ 8月29日(金)始業式

夏季休業中について

8月11日～17日は学校閉鎖期間中のため、職員は不在です。また、夏季休業中の平日は、19:00～翌朝7:30まで、自動音声対応となります。また、部活動も熱中症対策として原則午前11時から午後2時まで、活動を制限していますが、各家庭におかれましても生徒の健康管理には十分御留意ください。

