

は ぐ く む

育 夢

**深く考える子 思いやりのある子 強くたくましい子**

令和4年1月28日（金）

ICT活用と学習について

12月から数冊の本を読み考えてみました。デジタル機器を使用することの賛否もいろいろある中ですが、見えてきたのは、「夜8時以降のスクリーンタイム」が問題、ということです。

参考にした（読んでみた）のはこれらの本です

- ・読書をする子は〇〇がすごい 榎本博明 日経BP
- ・賢い子はスマホで何をしているのか 石戸奈々子 日経BP
- ・教育DXで「未来の学校」をつくろう
＜GIGAスクール構想で「学校」は生まれ変わるか＞ 浅野大介 学陽書房
- ・スマホ脳 アンデシュ・ハンセン（久山葉子 訳） 新潮社

電子機器を扱うにあたっての問題点・注意点は大きく分けて二つ、夜の使用とSNSの利用にあるようです。西小児童の実態（学校評価・児童アンケート）から考えて、今のところSNSやメールを気にしての集中力低下（スマホ依存症）は見られないと思います。しかし、夜の使用に関しては、本校児童も気を付けなければならない実態があります。

テレビモニターやゲーム機の画面・スマホから出るブルーライトと呼ばれる光は、脳を刺激しメラトニンという睡眠を促すホルモンを抑え、目を覚まさせる効果があるのだそうです。自然界では日光に含まれるもので、もともと朝日を浴びて体が目覚める仕組みが人間にはあるそうなのですが、夜遅くにブルーライトを浴びると、体が「朝だ！起きよう！」と反応してしまうということです。それで、その後寝られないとか、逆に朝起きられないという現象が起こるのだそうです。これを続けてしまうと昼夜逆転が常態化し昼型の生活に適応しづらくなり、場合によっては睡眠障害などで、本来の健康を維持できなくなるそうです。

学校でも健康面での指導は行いますが、家庭での指導やアドバイスが何より大事です。お子さんの心と体を守るため、「**少なくとも寝る前1時間は画面を見ない**」ことに御協力ください。これは大人にとっても効果があるそうです。睡眠の質の向上を求める方は、お子さんと一緒にこの方法でデジタルデトックスしてはいかがでしょうか。

Q 問題：2月1日（火）は開校記念日です。西興部小学校の誕生日といってもいいでしょう。さて、では西興部小学校は、今度の2月1日で何歳になるでしょう？ 答えは、裏面下部をご覧ください。

休日前の iPad 持ち帰りについて

まん延防止等重点措置が北海道全域を対象に適用されました。通常の学習での活用のほか、急な学校閉鎖等の場合でも各自が家で学習できるように、またリモートで健康観察等を行えるように、休日前の iPad 持ち帰りを開始します。活用の際、不具合等が生じた場合は、学校まで連絡してください。

たまたまこのようなタイミングですが、表の記事を参考にしながら、健康に留意して活用してみてください。「寝る前 1 時間は画面を見ない」のほかにも「30 分ごとに遠くを見て目を休める」など、できることはやってみましょう。メリハリをつけ家庭での学習効果をあげていきましょう。

右の QR コードは、西興部村教育委員会「ICT を用いた学習について」につながります。ICT 教育に関連するさまざまな情報をまとめているので、使用する際の参考にしてみてください。



「学校で活動できる日」

冬休み中も、学校で頑張る様子が見られました。下の写真は「学校で活動できる日」のひとつです。音楽室と体育館を使って学習や運動に励んでいました。音楽室では主に机の上でできるドリルや宿題など、体育館では運動やプログラミング学習など、それぞれの課題を基に学習していました。お正月明けは、大雪などで少ない日もありましたが、延べ 29 名の参加がありました。卒業生（中 1）が来てくれる日もありました。うれしいことですね。



A 答え：114 歳 ～西興部小学校のもとになる学校は、明治 41（西暦 1908）年 1 月 25 日に興部小学校所属上興部第一教育所として設置されました。その後 2 月 1 日に開校式を挙行了ことから、この日を開校記念日としました。