

【校長室便り】

No.6



H30年4月27日(金) 土佐町小中学校 谷内宣夫

「脳を鍛えて夢と希望をかなえよう」

昨年、日本の脳科学分野で第1人者の川島隆太 東北大学教授(100ます計算・音読は脳を鍛える)に、上記の題で、学校生活を送る上で大切にしなければならないこと・自分の持っている力を100%発揮できるためにすべきこと、してはいけないことについて講演をしていただきました。脳を活性化させるためには、

① 睡眠時間の確保が重要

② 食生活が重要(特に朝食の内容が大切)

と言うお話でした。食生活については後日書きます。



睡眠の効果

睡眠は記憶を整理して、脳に定着させる大きな働きがあります。睡眠をとらないと学んだことが定着されないのです。22時から23時までに寝ないと「成長ホルモン」が出にくくなり、体の成長や、疲労回復を妨げる弊害があることがわかっています。「成長ホルモン」は疲れをとる効果もありますが、精神面(心)を安定させる重要な働きがあります。心と身体、脳にとっても睡眠は必要不可欠なのです。

その大切な「睡眠」を不足させているのが、スマホ・メール・ライン・ユーチューブ・TV・ゲーム・ネット等のメディア(SNS)に関わる時間です。

のう たいてき 脳にとって大敵なこと!

それはメディアをつついたり、見たりすることです。スマホを1時間以上つくと記憶が消されていってしまいます。同じようにゲームも1時間以上やると、脳の記憶が消されていってしまいます。せっかく学校で勉強した内容が、数時間スマホやゲームをやることにより、記憶として定着できなくなるのです。川島隆太教授は「脳科学者は、スマホやゲーム・TVの害を知っていて注意していますが、メディアの関係者はそのようなマイナ

スな事実を公表されるともうけることができなくなるのでニュースや番組の中で伝えることはありません。

だから皆さんは知らず知らずのうちにメディア漬けにされてしまっているのです。」

一部の大人が金儲けのために、「便利ですよ・簡単ですよ・おもしろいですよ」といって莫大な宣伝費と

開発費をかけて作っているものに利用されているのです。「今の保護者世代も生徒の皆さんと同じです。

たぶん50歳を過ぎた頃から若年性認知症(アルツハイマー病)にかかる割合が急激に高くなっていくことが予想されています。」



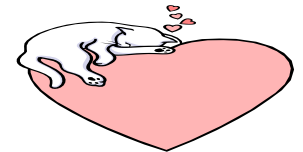
「この事実を知った今、皆さんはスマホを使い続けますか?」「ゲームをし続けますか?自分の脳を使えなくなるのがわかっても使いますか?」

「自分の脳を大事にしませんか!」



※1日3時間TVを見たり、ゲームをやる、スマホでメールやラインを行うと、1年間の合計では1095時間となります。これは学校で行われる1年間の総授業時間数の約1015時間より多くなります。

それを、多くの子どもたちが毎日やっているのです。1日は24時間です。毎日何時間もメディアを使っているということは、大切な睡眠時間を削って対応しているという実態があるのです。これが最大の原因です!悪の根源です!!



生徒の皆さん・保護者の皆さん

家庭でのメディア漬けの生活で、やる気や元気を失いかねない現状を予防・改善するために、スマホやゲームを使う時間を制限しませんか。(21時以降は保護者が預かる等、家庭でルールを決めてはどうでしょう)生徒の皆さんは自分のため!保護者の皆さんは我が子のため!考えてみてください!!!