



# 学校便り

佐渡市立金井小学校 平成30年12月21日 第10号

ホームページ <http://kanai-es.sado.ed.jp> E mail : kanai-es@sado.ed.jp

## 「脳」の話

校長 新発田 靖

2学期、遠足やマラソン大会、文化祭等様々な行事と日々の授業で大きく成長した金井っ子。保護者の皆様、地域の皆様の学校教育へのご理解とご協力に感謝申し上げます。

さて、12月の全校朝会の時、読書週間を受けて「2時間の学習効果が消える！ やってはいけない脳の習慣」(2016.8.15 川島隆太・横田晋務 青春出版社)を紹介しました。

運動がよくできたり、勉強がよくできたりすることに、脳が大きくかかわっていて、①脳そのものをしっかりと成長させることと、②脳の成長を阻害することを防ぐことが大事だそうです。

1つめのことですが、体の成長著しい時期に、食事をしっかり摂って、脳にも栄養を送り、脳の成長と活動のエネルギーを確保しなければなりません。よく「早寝・早起き・朝ご飯」と言われますが、単に生活のリズムだけでなく、**バランスのとれた朝ご飯**を食べて栄養を脳に送ることが脳科学的にも重要だということです。

また、2つめの「脳の成長の阻害」に関係することが、スマートフォンやゲームです。小中高生7万人の実証データから、次のことが言えるそうです。

家庭で平日2時間以上勉強していても、4時間以上スマートフォンを使っている子は、ほとんど勉強していない子より成績が悪い。

「勉強時間にかかわらず、スマートフォンの使用時間が長い子どもから、せっかくやった学習内容が消えてなくなっていくと考えられる。」ということです。このことはゲームにも当てはまり、「どんなに長時間勉強しても、長時間ゲームをしてしまうと、勉強した効果が打ち消されてしまう。」のだそうです。そして、「長時間プレーすると脳の発達が遅れてしまう」ということです。

ゲームやスマートフォンをやって勉強時間が少なくなるというのではなく、学習したことが消え、しかも脳の成長を阻害するといふのですから、衝撃的な内容です。

これから、冬休みを迎えます。楽しく上手な時間の使い方をしてくれることを願っています。お家の方々の声がけを宜しくお願いいたします。

