門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和５(2023)年１月12日
第６０号
編集・発行：校長 上甲 尚

スマホの時間を減らして体を動かそう！

毎年１学期に、全国の公立小学５年生と中学２年生を対象に「全国体力テスト」が実施されています。体育の時間に「握力」「上体起こし」「体前屈」「反復横跳び」「シャトルランor持久走」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」の８種目、測定を行っています。年末に、去年の体力テストの結果がスポーツ庁から発表されました。2008年度の調査開始以来、全国平均が最低点だったそうです。特に50m走と持久走（シャトルラン）が過去最低を記録しました。全国の都道府県の中でも、大阪の子どもたちの平均数値は下位の方です。残念なことです。

この３年間、コロナ禍で学校が臨時休校になったり、クラブ活動が中止になったり、活動時間が短くなったりしたこと、また外出を極力控えなければならなかったこと、学校が再開された後もマスクを着けなければならない場面が多く、激しい運動がしにくい状況が続いていることなどが原因ではないかと言われています。放課後の過ごし方が変わり、外で遊ぶ時間が減ってしまい、家でテレビやゲーム、スマホを触る時間が増えたことも原因ではないかと専門家は分析しています。また、４人に１人程度が１日４時間以上もスマホを触って（見て）いるという調査結果も出ています。スマホに集中するあまり、座ったまま（寝転がったまま）の時間が長くなると、体によくないのは火を見るより明らかです。脳にも悪影響が出ます。あなたは１日に何時間スマホを触っていますか？

運動習慣が身についていない（運動不足）のため、体育の授業や日常的な活動でけがをするケースも増えています。四中においてもそうです。肥満傾向の子どもも増えており、生活習慣病が広がることも懸念されています。専門家は「体力低下は、子どもの健やかな成長に深刻な影響を与えかねない」と警鐘を鳴らしています。

適度な運動は、心身の健全な発達にとても大切です。小学生、中学生の年代は特にそうです。制限がありながらも、日常生活が少しずつコロナ前に戻りつつある今、クラブ活動や体育の授業はもちろん、日ごろから体を動かすように工夫してみてください。例えば、散歩（ウォーキング）やジョギングをしたり、自転車を使わずになるべく歩くように心がけたり…。「健全な精神は、健全な肉体に宿る」と言います。**「四中校区共通 ネット・スマホ４つの約束」**でも、**「（スマホは）１日２時間以内で、小学生は２１時以降、中学生は２２時以降は使わないように心がけよう」**と確認しています。スマホを触る時間を減らし、体を動かしましょう！

四中校区共通

ネット・スマホ ４つの約束

一．１日２時間以内で、
小学生は２１時以降、中学生は２２時以降は使わないように心がけよう
二．SNSでの悪口はやめよう
三．個人情報（自分や友だちの写真や動画等）は投稿しない
四．知らない人と話さない、会わない

スマホは本当に便利なツール（＝道具）です。今や大人も子どももほとんどの人が持っています。私たちの生活に欠かせないものになりました。あの小さなスマホ１台にあらゆる機能が詰め込まれています。通話やインターネットは言うまでもなく、SNS、ゲーム、ショッピング、バンキング、音楽再生、時計（アラーム）、ボイスレコーダーなど様々なアプリが内蔵され、生活全般に使用することができます。スマホ１台あれば何でもできます。その分高価ですが…。

しかし、あまりにも使用時間が長過ぎたり、誤った使い方をすると、心身に弊害があることも科学的に証明されています。皆さんには上手にスマホと付き合ってほしいのです。しっかり考えてくださいね。

保護者の皆さまへ

新年のご挨拶が遅くなり、大変申し訳ございません。旧年中は本校の教育活動に対し、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。本年も子どもたちの健全な成長と四中の発展のために、教職員一同力を合わせて取り組んでまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

【１月の主な行事予定】

・13日（金）	PTA運営委員会	・23日（月）	給食ゼロキャンペーン
	専門委員会		（1/24、30、31日も）
・16日（月）	避難訓練（地震・6限）	・25日（水）	3年学年末テスト
	評議会	・26日（木）	3年学年末テスト
・18日（水）	3年学年末テスト1週間前		2年多文化共生学習
・20日（金）	生徒集会（6限）	・27日（金）	3年学年末テスト
・22日（日）	校内英検テスト（希望者のみ）		1年国際理解学習