



ネット・スマホを効果的に

東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授は、2 万人を超える仙台市の中学生の生活・学習状況調査の結果から警告を発しています。それは、「**スマホを使えば使うほど学力が破壊されてしまう**」ということです。

川島教授は、調査結果をもとに平日に携帯電話やスマートフォンを使っている時間（6 群に分類＝全く使用しない、1 時間未満、1～2 時間、2～3 時間、3～4 時間、4 時間以上）、平日の自宅での勉強時間（3 群に分類＝毎日 2 時間以上、30 分から 2 時間、30 分未満）と数学のテストの平均点を計算しています。その結果の概要は次のとおりです。



○自宅学習時間が長いほど成績が良い。

○自宅で勉強しようが、するまいが、携帯電話やスマホを使う時間が長い生徒ほど成績が悪い。さらに、使用時間が長いほど成績が悪い。

○たとえば家で 2 時間以上勉強しても、携帯電話やスマホを 3 時間以上使ってしまうと、家での勉強が 30 分未満だが携帯電話やスマホを使わない生徒たちの方が、成績が良い。

特に 3 つ目の分析結果には驚きました。さらに、2 時間も自宅で勉強して知識や記憶が増えたはずなのに、4 時間以上携帯電話やスマホを使うと、自宅学習はおろか学校で学んだことまで記憶が消えてしまっている可能性がある、と指摘されています。

先日行った「生活習慣チェックカード」において、「平日のメディア使用が 3 時間以上」の生徒が約 10%、「休日のメディア使用が 5 時間以上」の生徒が約 15% という結果も気になります。

スマホは便利な機器ですが、脳の活動を低下させる可能性のある道具でもあるようです。その利用にあたっては、止めるべき時に止められる自制心とそれを育むルールが大切です。脳科学的に考えれば、スマホ利用を制限するだけで学力が向上する可能性があるのです。ご家庭でも話題にいただければ幸いです。



認知症サポーター養成講座（2年生）

7日（水）、2年生で「認知症サポーター養成講座」を行いました。講師は、柳津町地域包括支援センターの目黒純様です。町の高齢者及び認知症の現状、認知症とはどういうものか、そして認知症の方と接するときの心構えなどについて、グループワークなども通して学ぶことができました。正直、私も基礎から学んだ気がします。

では、講座の中で行ったグループワークからの問題です。

Q. ご飯を食べてしばらくたつと、おじいさんは、「ご飯はまだか、早くご飯が食べたい」と言いました。どう対処したら良いでしょうか？

- ①「食べたの忘れちゃったの？」と言う。
- ②「さっき食べたよ」と優しく説明する。
- ③「今準備するね」と言い、お茶を出す。

（答えは右下です）



町広報誌に掲載されました！

伊藤愛依さん（3年）の記事が、町広報誌「やないづ」12月号に紹介されました。すでに全家庭に配布されていますので、ご覧になった方も多いと思います。まだの方は、詳しい記事が載っていますのでご覧になってください。

愛依さんは、右の記事のとおり、今月25日から大阪市で行われるJOCジュニアオリンピックカップ第36回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に、県代表メンバーとして参加します。会津地方から唯一の選出です。選出されてからは、毎週末中通りや浜通りの高校や県外の選抜チームとの練習試合等に参加するなど、練習に励んでいます。

24日に出発です。頑張ってください！皆さんで応援しましょう！



柳学中生、頑張ってます！

◆令和4年度両沼地区中学校生徒造形作品秀作審査会◆

◎入選 兼子 權斗、金子 星護、小林 巧、赤城なつみ、猪俣 真帆、小池 海緒、
天野 玲菜、一ノ瀬なな、伊藤 快飛

◆新体力テスト◆

◎A判定 男子 伊藤 快飛、兼子 翔太

女子 鎌田 美優、牧野 友香、伊藤 胡桃、伊藤 愛依、齋藤 莉央、鶴見 栞

密の回避

感染拡大防止！油断なく

健康管理の徹底

適切なマスク着用

手洗い・手指衛生の徹底

換気の徹底（バスの中も）

