



令和2年度(2020年度)学校教育目標

自ら学び、心豊かに、たくましく未来を切り拓く生徒の育成

校訓【自主・友愛・健康】

玉名市立天水中学校だより 第23号

話題の「スマホ脳」を読んでみると…

～『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著、久山葉子訳、新潮新書(2020年)～

「睡眠、運動、そして他者との関わりが、精神的な不調から身を守る3つの重要な要素だ」と筆者は言います。

この10年で一気にデジタル化したライフスタイルの中で、私たちが奪われたものが睡眠時間、運動する時間、そして他者との直接的な関わりであると言えます。

筆者はまたデジタル化した社会の負の側面に対して、運動というスマートな対抗策を勧めています。授業開始前の運動により、成績や集中力、記憶力がアップし、ストレスを軽減したというデータと、その要因として考えられる点を人類の歴史から考察しています。

訳者は「ただし強調しておきたいのは、本書は決して子供と若者だけのための本ではないことだ。大人が自分のために知っておくべきこともたくさん詰まっている。最近物忘れがひどくなった、以前ほど集中力がなくなった、ストレスを感じやすくなったといったことはないだろうか。そんな人はぜひ本書を読んで、本来の自分を取り戻してほしい。」とあとがきで述べています。

本校にも先日ようやく教職員用・生徒用一人一台のタブレット端末が納入されました。これからの教育活動では、鉛筆や消しゴムのように様々な場面で端末を使っていくことが当たり前のこととなっていきます。しかしながら使う主体はあくまでも私たち自身であって、私たちが大切な時間を奪われるなど、端末に振り回されることになってしまえば本末転倒です。端末を使うこと自体が目的ではなく、いかに使うか、どんな目的で使うか、使うことで得られる効果とは何なのか、そうしたことを常に意識しておくことが重要だと思います。



今日は3年生の修了式、明日は卒業証書授与式です

東日本大震災から10年の今日、修了式では卒業式の期日の意味について考えたことを話しました。卒業式から入学式までの期間をいかに過ごすのか。人生の大きな節目のひとつとなるこの期間を充実させておくことには大きな意味があります。

明日は令和2年度第72回卒業証書授与式です。昨年度末からの流れで感染拡大防止のため、卒業式の形態は従来とは異なり、在校生やご来賓の参加は見合わせさせていただきます。式に同席できない中であっても、卒業生48人に対して祝福の気持ちを持っていただければ、それだけでもありがたいと思います。

この学校だよりは、今回を持って本年度最終号とさせていただきます。最後までお読みいただき、ありがとうございました。玉名市立天水中学校 校長 福田賢一

◇本校ホームページも随時更新しています。[天水中学校](#)で検索