

# 特集① ～我が子を「依存」から守ろう～



## 正しく恐れ ルールを決めて



スマートフォンの普及は、私たちの生活を飛躍的に便利にしました。その裏で、スマホを手放せない「依存症」の子供の増加が社会問題となつていきます。では、スマホ依存は子供だけの問題でしょうか。学校で配布されたチラシのキャッチコピーに、「どきどきとしたことはありませんか。例えば……」

スマホに子供の心をさせないで！  
(日本小児科医学会)

このように、大人の依存が子供の依存につながることもあるようです。第二回学校保健委員会では、いきいき健康課の〇〇〇先生をお招きし、スマホ依存の影響と防止法を学びました(写真)。



### どんな影響があるのでしょうか

#### 一 生活リズムが乱れる。

夜間にスマートフォンなどから発せられるブルーライトを浴びると、人の体は「朝が来た」と勘違いし、目がさえてしまいます。また、体内時計に乱れが生じることで生活リズムが乱れ「夜に眠られない」「昼間に起きていられない」といった悪循環に陥ってしまいます。

#### 二 学力が低下する。

様々な研究結果から、スマホやゲームをする時間が短い子供ほど学力が高く、長い子供ほど学力が低いことが分かっています。「家庭学習時間が確保できない」「睡眠時間が短く、記憶が定着しない」「依存状態にあり、学習に身が入らない」ことなどが要因ではないかと考えられています。

#### 三 前頭前野が正常に発達しない。

脳の前頭前野はゆっくりと発達しながら「考える」「記憶する」「やる気を出す」「感情をコントロールする」など、人間らしさに関わる働きを行っています。スマホやゲームに依存してしまうと、その正常な発達が阻害されるため「忘れやすい」「考えられない」「きれやすい」「やる気や集中力がない」といった悪影響が現れます。

#### 四 身体面に様々な症状が見られるようになる。

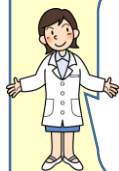
様々な調査から、視力低下の他、体力・運動能力の低下や骨格のゆがみ、栄養障害など、身体面にも悪影響を及ぼすことが分かっています。

### 依存症から我が子を守るポイント

ポイント一 正しく恐れること  
ポイント二 ルールを決め、守らせること

悪影響を恐れるあまり、情報端末機器に全く触れさせないこともよいとは言えません。ですから「光と影の両面を正しく理解させること」「利用傾向に応じて具体的なルールを決め、守らせること」が大切なのだと分かりました。〇〇先生、御多用の中、分かりやすく教えてくださり、ありがとうございました。

### 【定期的にチェックしよう】



スマホへの依存傾向を知るためには、「依存度チェック」が有効です。定期的にチェックしてみましょう(10項目)。

- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置いて寝る。
- 食事中でもスマホを見るのが習慣になっている。
- トイレに行くとき、必ずスマホを持って行く。
- お風呂に入る際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、お風呂場にもスマホを持って行く。
- 車(自転車)を運転する際、バッグの中からスマホを取り出し、必ず身近にスマホを置いている。
- 人と話をしているときも、スマホを扱う(見ている)ことが多い。
- スマホが身近(手元)にないと、とても不安になる。
- 近くにいる人のスマホの着信音やバイブが鳴った際、つい自分のスマホかと思ひ、すぐにスマホを見てしまう。
- スマホを使ってSNSを毎日必ずチェックしている。
- 歩行しているときも、スマホを持ち歩き、スマホをチェックしている。

#### 【依存度診断～いくつ当てはまる?～】

- ◎ 0 個 → スマホ依存なし
- 1～2個 → スマホ依存予備軍
- △ 3～4個 → 軽度のスマホ依存
- ▲ 5～7個 → 中度のスマホ依存
- × 8個以上 → 重度のスマホ依存



施されたら返し返す〜恩返しです〜

学校と家庭と地域とが密接に連携して子供を支えている佐仁校区。佐仁の子供は幸せだと常々思います。これは、佐仁校区に脈々と受け継がれてきた素晴らしい教育文化です。一方で、時々心配になることがあります。それは、支えられることが「当たり前」になればなるほど「これからは私達の番」という気持ちが芽生えにくくならないかということです。昨年度は、ラジオ体操後、校区福祉館の除草をしたり、校区奉仕作業に親子で参加したりしました。高まってきた「恩返し」の心。

そこで本年度は、これまでの取組を継承しつつ、月一回の親子清掃を企画しました。天気は左右されるため、毎月実施できるわけではありませんが、軌道に乗つつあります(写真①)。また、ラジオ体操後に校庭の除草をしたり、灌水を進んで行ったりする子供が見られるようになってきました(写真②)。

下半期の計画は、左表のとおりです(日曜日の早朝七時から)。校区のみなさんも、親子で頑張る姿を見掛けたら、励ましの言葉を掛けてください。

下半期の計画

【親子「恩返し」活動】

月	日	場所
10	11	佐仁海岸
11	15	佐仁海岸
12	13	佐仁海岸
1	17	佐仁海岸
2	14	佐仁海岸
3	14	佐仁海岸

※ 雨天時は中止いたします。



②【灌水を頑張る子供】



①【親子清掃活動の様子】

佐仁のパワーを実感!

〔PTA・校区合同愛校作業〕  
八月三十日(日)に、PTA・校区合同愛校作業を行いました。本年度も、おがみやま登山道の草払いを行っていただきました。大変な作業だったようですが、頂上まで登ることができるようになりました。おがみ山登山道は、津波発生時の避難場所です。万が一への備えができました。また、校舎周辺の清掃作業では、中庭そばの斜面の刈払い、校庭の除草などを分担して行いました。刈払機を鳴り響かせて除草した方も、校庭の雑草を一本一本抜いた方も、同様に汗をかきながら頑張りました(写真)。作業終了後、校庭を見渡すと、見違えるほどの美しさ。佐のまとまりとパワーを実感しました。



言語文化の継承〜シマグチ教室〜

貴重な言語、佐仁のシマグチ。その継承のために始まった、月一回の「今月のシマグチ」を、子供たちは心待ちにしています。講師は安田重照さんと南正和さん。その優しい語り口調と楽しい活動に、今日も子供たちの目が輝きます(写真)。



佐仁のシマグチを誇る子供に

学校応援団

南 正和

私が子供のころのシマグチは、使うと怒られる言葉でした。また、県外で暮らしていたときに、シマグチの訛りを笑われたこともありました。しかし、詳しく勉強してみると、佐仁のシマグチは、昔の日本語の名残を純粹に受け継ぐ、貴重な言葉だと分かりました。いつか、この誇り高い佐仁のシマグチが、子供たちにとっても誇りとなるように、安田さんと協力しながら伝承していきたいと思えます。

和郎さん、ありがとうございました

シマ唄・八月踊り教室をはじめ、八月クラブなどでも大変お世話になった前田和郎さんが、六月十三日(土)に永眠されました。子供たちが大好きで、いつでも優しく、分かりやすく、笑顔で佐仁の伝統芸能を教えてくださいました。その功績は、あなたを大好きな子供たちが受け継いでいくことでしょう。どうぞ、安らかに眠りください。そして、これから天国から佐仁の子たちを見守っててください。今まで本当にありがとうございました。



あなたは全問解けますか。

「チョウ」難しい?

佐仁「蝶」〇×検定

- 一 オオゴマダラの蛹の色は、殻の色である。
- 二 オオゴマダラの成虫は、幼虫の体液を吸うことがある。
- 三 幼虫が食べる植物は、蝶の種類によって決まっている。
- 四 ツマベニチョウの幼虫は、葉に擬態して外敵から身を守る。



# 特集③ ～「佐仁『蝶』〇×検定」解説～

## たくさんさんの蝶が飛び交う佐仁小学校を目指して

県指定の環境教育研究を行っている佐仁小学校では、多くの蝶が飛び交う環境づくりを目指し、子供たちと蝶の飼育観察活動に励んでいます。みなさんも、クイズの答え合わせをしながら、蝶に詳しくなりましょう。

一 オオゴマダラの蛹の色は、殻の色である。

**答え×(光の色です)**

オオゴマダラの蛹は、金色に輝くことで有名ですが、これは、蛹が、何層もの膜できてきていることよって、起こる現象なのだそうです(写真)。C Dやシャボン玉が虹色に輝く仕組みと似ています。その膜に光が当たったとき、金色に近い色の光を反射するため、金色に輝いて見えるそうです。ちなみに、羽化が近づくと、膜は少しずつ溶かされるため、羽化後の「殻」は、透明です。



二 オオゴマダラの成虫は、

幼虫の体液を吸うことがある。

**答え〇**



オオゴマダラの幼虫は、ホウライカガミの葉を食べて、アルカロイドという毒を体内にため込みます。外敵から身を守るための手段ですから、その毒は成虫になっても必要です。また、濃度はできるだけ濃い方が安心です。しかし、成虫のえさは花の蜜。どうやってアルカロイドを補給するのでしょうか。それが、問題の答えです。実は、幼虫の体液を吸うことによって、体内のアルカロイド濃度を濃くするので。体液を吸われた幼虫は、もちろん死んでしまいます。親が天敵とは……。複雑ですね。ところで、教頭先生によれば、蝶小屋で、そのようなシヨッキングな場面を見たことがないということでした。聞けば、佐仁小学校のオオゴマダラはホウライカガミの花の蜜が大好きで、花が咲くと、集まっておいしそうに吸っているとのこと(写真)。もしかすると、ホウライカガミの花の蜜にもアルカロイドが含まれていて、蜜からアルカロイドを補給しているのではないのでしょうか。あくまで仮説ですが、ぜひ、子供たちに真偽を確かめてほしいものです。



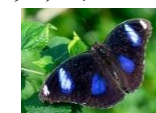
三 幼虫が食べる植物は、蝶によって決まっている。

**答え〇**



### 【たくさん飛んできてほしい蝶の種類とその食草】

- アカボシゴマダラ  
→リュウキュウエノキ
- イシガケチョウ  
→ガジュマル
- ツマベニチョウ  
→ギョボク
- ベニモンアゲハ  
→ウマノスズクサ
- リュウキュウムラサキ  
→サツマイモ



例えば「モンシロチョウならキャベツ」というように、どの蝶の幼虫がどの植物を食べるかは決まっています。よって、蝶が飛び交う学校にするためには、蝶の種類に応じた食草の準備が必要なのです。

四 ツマベニチョウの幼虫は、葉に擬態して外敵から身を守る。

**答え×(蛇に擬態します)**



ツマベニチョウは、シロチョウ科の中では世界最大級で、幼虫もそれなりの大きさですが、ぱっと見は、ただのアオムシにしか見えません(写真①)。でも正面から見ると……。写真②。ちよっと納得します。この姿で「蛇だぞ」と外敵に訴えかけている様子を想像すると、こわいというより、微笑ましくなってきました。



写真②

写真①