



7月の全校朝会における校長講話(抜粋)

《前半省略》

- ◆ こんな人はいませんか？
 - ・家に帰ると、宿題よりも先に、まずゲームをやる。
 - ・毎日ゲームをしないと気が済まない。
 - ・ゲームばかりやっていて、宿題をやらないことがある。
 - ・新しいゲームが出ると、欲しくて欲しくて仕方がない。
 - ・お父さんやお母さんにゲームのことで注意されると、怒ったり、泣いたり、物に当たったり、ヘソを曲げたりする。
 - ・家族で遊び(食事)に出掛ける時にも必ずゲーム機を持っていき、時間があればゲームをやっている。
 - ・「アウトメディアなんて自分には無理だ!」と思っている。



こんな感じで、毎日毎日2時間も3時間も4時間以上もゲームをやっている人は、明らかに「ゲーム中毒になっている人」か「ゲーム中毒になりそう人」だと言うことができます。

こういった人達は、ゲームばかりやっている今の生活を、中学生になるまでに、できるだけ早く(今すぐに)変えていかないと、たいへんなことになります。

- ◆ 小学生である皆さんの下校時刻は午後4時30分頃で、5時間で終わる日がある学年は、さらに1時間以上も早く下校になります。

小学生は、家に帰ってから時間がたくさんあるので、『北小家庭学習の手引き』に示した家庭学習(低学年30分以上、中学年40分以上、高学年60分以上)をしてもゲームをする時間のゆとりがあると思いますが、ここに<大きな落とし穴>があります。

「家庭学習をやったんだから、あとは自由だ!」と言って、時間があるのをいいことにゲームばかりやっていると、それが毎日の悪い生活習慣として体に染み付いてしまっていて、中学生になった時に、中学生らしい規則正しい生活を送ることができなくなってしまいます。

- ◆ 高学年の人達は、特によく聴いてください。
6年生の皆さんは、あと8カ月すると中学生になります。

ほとんどの人は、中学生になって部活動ができることを楽しみにしていると思いますが、部活動をしている中学生の下校時間は、春から秋にかけては午後6時30分頃になります。

家に帰ってくると7時です。すぐにお風呂に入って、それからすぐに夕食を食べたします。どんなに早くても、お風呂と夕食が終わるのは8時です。

中学校では、学年によって違いますが、「宿題を含めて、最低でも毎日1時間30分から3時間位は家庭学習をしましょう」と言われます。

2時間家庭学習をしたとします。

そうすると、8時に夕飯を食べ終わって、すぐに勉強を始めたとしても、終わるのは10時になります。夜の10時は、もう寝る時間です。

なぜかという、「中学生の睡眠時間は8時間から9時間は絶対必要」と言われているからです。

10時に寝て7時に起きると睡眠時間は9時間です。11時に寝て7時に起きると睡眠時間は8時間です。

しっかりと朝ご飯を食べて、午前中の授業のためのエネルギーを蓄え、遅刻しないように学校行くには、遅くても朝7時には起きる必要があります。

分かりますか、皆さん。

中学生になって、家に帰ってから、やらなければならないこと(入浴、夕飯、家庭学習)を当たり前にとやると、「ゲームをやっている時間はまったくない」ということです。

1 8時30分 部活動終了（春～秋）

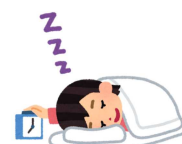
1 9時00分 入浴～夕食

2 0時00分 家庭学習（2時間）

2 2時00分 就寝

↑↓ 睡眠時間（9時間）

7時00分 起床～朝食



※ 中学生の理想的な睡眠時間は8時間～9時間

※ 成長ホルモンが分泌されるのは夜寝ている間だけ
(最も多く分泌されるのは22:00～2:00の間=成長のゴールデンタイム)

◆ では、小学生で、毎日2時間も3時間も4時間以上もゲームをやっている人はどうなるのでしょうか？

このまますぐにゲーム中毒のような生活を何年も続けていくと、中学生になったからといって急にゲームをやめることはできませんから、「勉強時間を減らしてゲームをやるか」、「睡眠時間を減らしてゲームをやるか」、このどちらかしかありません。

勉強時間を減らしてゲームをやる人は、周りの友達が毎日2時間家庭学習しているのに1時間しかやらないとします。

そうすると、1年間で365時間も勉強時間に差が付いてしまいます。365時間が、小学校の45分授業の何回分に当たるとお考えですか？ 486回分です。

これは、4月から9月までの授業を合わせた回数（448回）よりも多いということです。

1日1時間だけれども、1年間では365時間にもなってしまいます。これだけの時間を、家庭学習に使う人とゲームに使う人とでは、どちらの人が、より勉強が身に付くのでしょうか？

答えは簡単ですね。

◆ では、睡眠時間を7時間6時間に減らして夜中までゲームをやる人はどうなるのでしょうか？

これは小学生でも中学生でも同じですが、皆さんの体を大きくする成長ホルモンというのは、夜寝ている間にだけ出てきます。成長ホルモンが出てくるのが一番多い時間は、午後10時から午前2時までの4時間で、＜成長のゴールデンタイム＞と呼ばれていますが、この時間にきちんと寝ていないと、体が大きくなりません。特に身長伸びに悪い影響を及ぼすと言われていています。

また、睡眠時間が少なければ、寝不足になって朝は起きられない。やっと起きても朝ご飯が食べられない。遅刻しそうなので、朝ご飯を食べないで学校に行ってしまう。

寝不足、朝ご飯抜きで学校に行っても、頭は働かず体も十分に動きません。

その結果として、授業にも集中できない学力不足の小中学生、運動でも頑張れない体力不足の小中学生が誕生してしまいます。

毎日何時間もゲームをやっている人は、そんな小中学生にならないように『北小電子メディア利用のきまり』をしっかりと守って、今すぐにでも「ゲーム中毒（ゲームのやり過ぎ状態）」から抜け出して欲しいと思います。

中学生になってから、やっと気付いて、何とかしようと思っても、もうその時は手遅れであるということ、皆さんにはぜひ知っておいて欲しいと思っています。

◆ それでは最後に、『北小電子メディア利用のきまり』を読んでみたいと思います。

1 ゲーム機やスマホであそぶ時間を45分より少なくします。

※ 家庭学習（低学年30分以上、中学年40分以上、高学年60分以上）が終わってから、あそびましょう。

2 夜9時以降にゲーム機やスマホであそびません。（家の人にあずけます）

3 ゲーム機やスマホは家の人前でやります。（自分の部屋には持っていきません）

4 家庭学習中、食事中にゲーム機やスマホをやりません。

5 毎週1回（1日）は、アウトメディアにチャレンジしよう。

※ アウトメディアとは、ゲーム機やスマホなどをしないことです。

