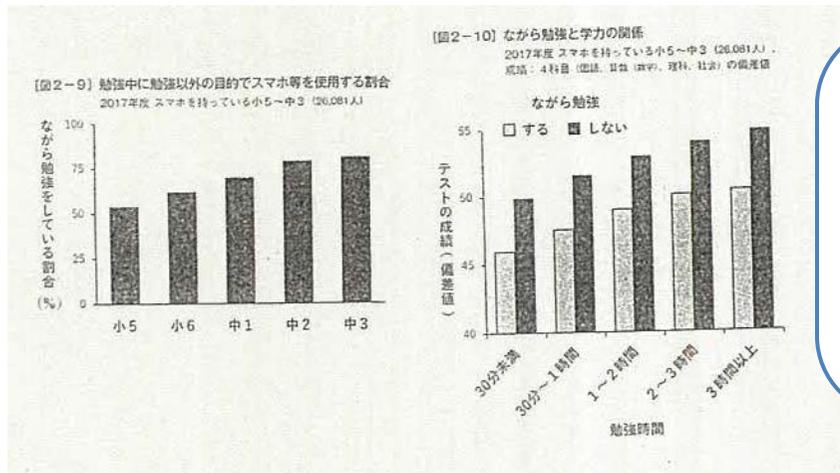




～学年主任より～

最近、授業中に眠ってしまう生徒が目立ちます。部活も本格的になってきて、勉強と学習の両立にもがいているのかなと思っていましたが、先日の学習時間調査の際に、『学習以外にスマートフォンを利用している時間』の記入欄を見て、驚きを隠せません。平日の利用時間が120分以上という生徒が約15%、90分以上という生徒は約30%。部活が終わってから帰宅をして、ご飯を食べたりお風呂に入ったりという時間を除き、勉強をしないとしてもどこにその時間が？睡眠時間を削っているのでしょうか。それでは授業中寝てしまうわけですね。家庭学習もせず、授業中も居眠りをして、学力がつくはずありません。また、スマートフォンのやり過ぎがもたらす悪影響は学力の低下だけではなくありません。今、スマートフォンの使い過ぎによる脳への悪影響が実証実験によって明らかになっています。以下に挙げる資料は、ある本からの抜粋です。学校の図書館にも置いてありますので、興味があれば読んでみてください。2年後、そして将来の自分のためにも、便利すぎるスマートフォンに慣れ切った生活を見直すことをお勧めします。

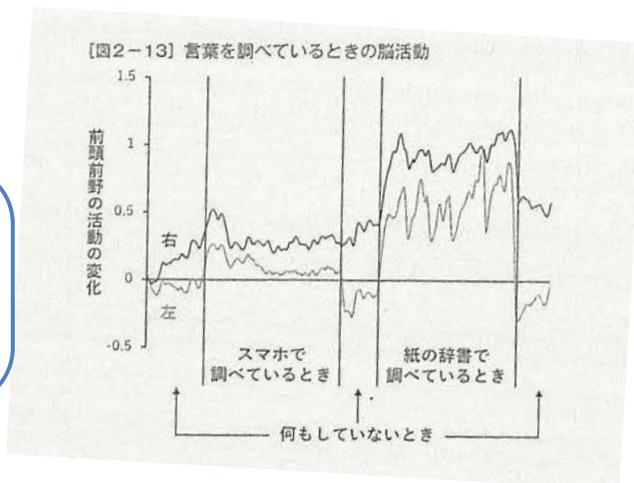
① 『ながら勉強』では学力は向上しない、勉強中にスマホを使ってしまう割合は年齢とともに増加する



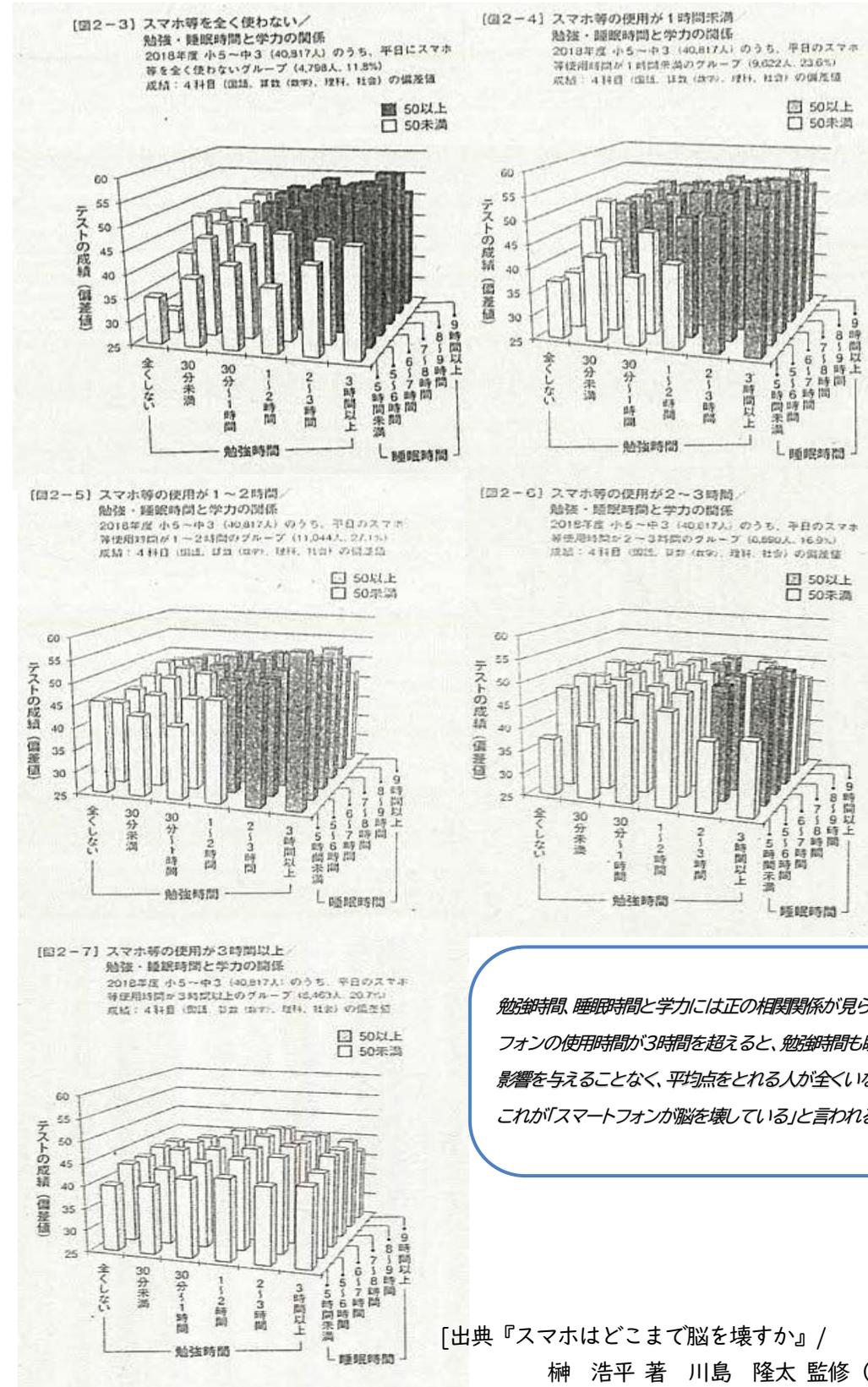
『ながら勉強』が学力の向上に悪影響であることは、昔から言われていることですよ。また、学年が上がるにつれて『ながら勉強』をする人の割合が高まっています。高校1年生は80%を超えている！？

② 単語を調べるときにスマートフォンを使う場合と紙辞書を使う場合で、脳の活動に差がある

スマートフォンで調べ物をしている間、脳はほとんど使われておらず、何もしていないときと変わらない、ということは衝撃的な事実ではありませんか？



③ 3時間以上スマートフォンを使用すると、何時間勉強しても学力は上がらない



スマートフォンの使用時間と勉強時間、睡眠時間、学力との関係を表すグラフです。
横軸：勉強時間
縦軸：睡眠時間
高さ軸：成績
色のついている棒グラフは偏差値50以上(平均点以上)の生徒を示しています。

勉強時間、睡眠時間と学力には正の相関関係が見られますが、スマートフォンの使用時間が3時間を超えると、勉強時間も睡眠時間も学力には影響を与えることなく、平均点をとれる人が全くいない、という結果に。これが「スマートフォンが脳を壊している」と言われる所以です。

[出典『スマホはどこまで脳を壊すか』/
榎 浩平 著 川島 隆太 監修 (朝日新潮)]

月間行事予定

| 8 月 | | 学校行事 | 学年行事 |
|-----|---|--------------------|--------------|
| 1 | 火 | (3年夏期課外) | |
| 2 | 水 | | |
| 3 | 木 | | |
| 4 | 金 | | |
| 5 | 土 | | |
| 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | | |
| 8 | 火 | | |
| 9 | 水 | | |
| 10 | 木 | | |
| 11 | 金 | 山の日 | |
| 12 | 土 | | |
| 13 | 日 | | |
| 14 | 月 | 学校閉庁日 | |
| 15 | 火 | ※3日間、学校への立ち入りできません | |
| 16 | 水 | | |
| 17 | 木 | | |
| 18 | 金 | | |
| 19 | 土 | | |
| 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | | 学習会① ※右ページ参照 |
| 22 | 火 | | 学習会② |
| 23 | 水 | 始業式 | |
| 24 | 木 | 実力テスト | |
| 25 | 金 | | |
| 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | | |
| 29 | 火 | | |
| 30 | 水 | | |
| 31 | 木 | 東桜祭(校内) | |

第1学年「夏季学習会」の実施について

期 間 8月21日(月)～8月22日(火)

実施教科 国語・数学・英語

時 間 1時間目 8:30～ 9:40(70分)
2時間目 9:55～11:05(70分)
3時間目 11:20～12:30(70分)

対 象 者 1学年全員(部活動における大会等への出席は妨げない)

場 所 1年各教室

内 容 21日:国語, 数学, 英語の学習
22日:スタディサプリ到達度テスト

※大会等の予定によっては、21日と22日の内容を交換して行います。変更がある場合には事前に Google Classroom で連絡をします。
参加できないことが予めわかっている場合はその旨、担任までお知らせください。また、当日やむを得ず欠席する場合は、必ず連絡をしてください。スタディサプリの連絡機能をご利用ください。