白南中だより

教育目標　創造　挑戦
育てる力　主体性
たくましさ
心の回復力
令和５年 12 月１日（金）
新潟市立白南中学校 発行

交流サイト（ＳＮＳ）に潜む危険性を学ぶ

11 月 13 日(月)、県警音楽隊による演奏会に合わせて、防犯教室を行いました。現代社会においては、便利なインターネットやＳＮＳですが、使い方を誤ると、自分や他人を傷つける問題行動につながったり、予期しないトラブルに巻き込まれたりすることがあります。警察等の関係機関だけでなく、オンラインゲームの課金やアダルトサイトへの支払いなどで消費生活センターにも多数のトラブル相談が寄せられています。

講師は、新潟南警察署生活安全課の大橋課長様、３人の生徒との対談形式で行いました。クイズに答える形でＳＮＳに潜む危険性やインターネットとの上手な付き合い方、約束などについて学びました。ＳＮＳの投稿場面から様々な個人情報がわかることなど今までわからなかったこともたくさんありました。

当校の生徒アンケートでは、保護者とスマホやＳＮＳの使い方で約束がないという生徒が多く、ＳＮＳで知り合った人と実際にあったことがあるという生徒もいます。また、夜遅くまでスマホやタブレットを使うことによって、よい睡眠がとれず、心身の不調を訴える生徒もいます。

今回は改めてインターネットやＳＮＳとのかかわり方について考えるきっかけになりました。今後とも保護者の皆様には、子どもがどのような使い方をしているのか関心をもっていただき、子どもたちへの適切な指導をお願いします。

インターネット５つの約束

① 人を傷つけない
② 自分の情報を教えない
③ インターネットで知り合った人と会わない
④ 人のパスワードを勝手に使わない
⑤ 困ったことがあったら、すぐに大人に相談する

県警音楽隊によるブラスの響き

「うちの学校は合唱は一生懸命だけど、吹奏楽部がないから吹奏楽を聴いてみたい」ある生徒がそんなつぶやきをしました。

そこで、その願いを実現しようと県警音楽隊にお願いしました。新潟南警察署からもご協力いただき、県警音楽隊の隊長も学校側の「熱」に共感してくださり今回の演奏が実現しました。この地域で演奏するのは、30 数年ぶりとのことでした。

およそ４０分の演奏でしたが、圧倒的なブラスの響きに心揺さぶられました。演奏の最後に、フロアを使ったドリル演奏があり、カラーガードも加わり、その統制のとれた動きと演奏は、とても素晴らしいものでした。演奏を終えて、隊長は「ここの体育館は響きがよく気持ちよく演奏ができた。生徒さんが演奏に合わせて手拍子を大きくしたり小さくしたりとしてくれてとても楽しんでいるのが伝わってきた。」言っていました。保護者、地域の方も９０名ほどおいでいただきました。ありがとうございました。

脳と睡眠について考える
～おそ寝お寝坊お昼ご飯は不健康？～

講師の新潟県立大学 田邊 直仁 教授

11 月 22 日(水)、ＰＴＡ講演会を開催しました。

講師は、新潟県立大学人間生活学部の田邊直仁教授にお願いしました。田邊教授は、新潟大学医学部卒業後、新潟大学大学院医歯学総合学科公衆衛生学教室の助手、講師、准教授を務め、その後、新潟県立大学に移り、昨年まで副学長を務めていました。新潟市健康づくり推進委員会の委員長を務め、新潟市の健康づくり推進基本計画の策定に中心的に関わっています。前回の会議の際に、新潟市民、とりわけ中学生の睡眠時間や質のことが話題になりました。睡眠と心身の健康に対する関心が高まっています。

以下は、田邊教授の講演の要旨です。

人には朝型と夜型があって、それは遺伝子に強い影響を受けていること。その上で、世界保健機関（WHO）の健康の定義「健康とは単に疾病というだけでなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態をいう」に照らして、夜型の人は、朝眠くて、学校や会社を遅刻したり居眠りしたりするのは、社会的健康の観点から見ると「不健康」である。これを解決するために、学校や会社の始業時間を遅くするなど社会を変えるか、自分で工夫するかという方法があるが、前者は難しいので、自分で工夫するしかない。自分は夜型かなと思ったら**「ちょい早寝・ちょい遅起き・しっかり朝ご飯」**がお勧めであること。睡眠不足である「睡眠負債」をためないために、自分で工夫して十分な睡眠時間を確保するしかない。ちょっと早く寝て、ちょっと遅く起きるようにするのがよい。朝ご飯はしっかりとった方がいい。朝ご飯は脳のエネルギー源であり、体内時計を調節する役割をもっている。すっきり目覚めるためには朝日を浴びることが大切なこと。光は睡眠と深い関係がある。よい睡眠をとるためには、光を制御することが大切。早めに明かりを消して布団に入る、遅くまでテレビやスマホなどを見ない、できれば夕方から照明を暗めにする。就寝時間帯のスマホ利用は寝付きや睡眠の質を悪化させ、睡眠時間を短くするという研究結果がある。スマホ利用が長いほど、学力が下がるという調査結果もある。十分な睡眠による休養は、栄養食生活、身体活動と並ぶ健康の柱なので本人はもちろん家族や友人の協力も必要。

参加した保護者の方からは、とてもよい講演だった、保護者全員が聞いた方がよい内容だった、来年も聞きたいという声がありました。また、生徒からは、今までわからなかったことがわかって、とてもためになった、睡眠が大事だと改めてわかった、自分は夜型だけど、ちょっと工夫すればすっきりした目覚めができそうだといった感想がありました。

医学的な知見や研究や調査結果を引用しながら、わかりやすく、脳と睡眠の関係や睡眠の大切さについてお話しいただき、参加された方からは好評でした。

なお、当日のプレゼン資料を生徒用タブレットに配信しましたのでぜひご覧ください。

学校・警察連絡協議会での話題

先日、南区学校警察連絡協議会が開催されました。各所轄警察署管内で小・中・高校と警察、市教委等が定期的に行われ、交通事故や問題行動等について情報交換しています。南区は、全体的に落ち着いていることのことですが、不登校が増加傾向にあるとのことでした。

また、新潟駅南口付近（駅南）に生徒指導上心配される生徒たちが集まり、飲酒や喫煙などの問題行動の温床になっていることが話題になりました。とても心配される状況です。このことは、市内の生徒指導主事会でも話題となっており、学校間のトラブルにもつながっています。ここに集まる生徒たちは、主にインスタグラムなどＳＮＳを通じて「友達」となり、市内はもちろん加茂や三条など近隣の地域にも広がりを見せています。親には「万代に遊びに行く」と言って駅南に行っていたという話も聞きます。

あと３週間ほどで冬休みになりますが、改めてお子さんのＳＮＳの使い方に関心をもってもらうとともに、「友達」関係や外出先などにもご注意をお願いします。