

# 生徒指導部だより

第1号

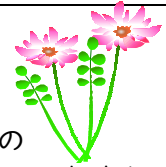
令和4年4月

秋田県立十和田高等学校

生徒指導部発行

## ★☆☆新学期が始まって…★☆☆

今年度から2種類の制服が校内に存在します。1年生が統合校の制服を着用しますが、それぞれに「十高生の整容」が定められています。内容を確認し、誤解のないように生活をしてください。1年生はワンポイント付のソックスは認められていません。また、1年生は中学校と高校の違いを理解し、高校生としての自覚を持った活動を心掛けてください。2～3年生は良き先輩として、1年生の手本となるように主体的に行動していきましょう。ただし、新型コロナウイルス感染症が依然として収まらず、変異株による感染も拡大中です。体調管理とマスクの着用、手洗い・うがい、3密を避けた行動をしましょう。



### 【行事編】

4月23日(土) 2時間授業(P.T.A・教育振興会総会)

25日(月) 24日の代休

28日(木) 体育祭

5月 6日(金)～11日(水) 昇降口指導

7日(金)～10日(月) 県北総体

11日(水) 自転車点検…自転車通学生が対象です。

(自転車通学届は提出されていますか?)

12日(木) 交通安全教室I

16日(月)～18日(水) 中間考査

19日(木) 防災避難訓練



### 【他校訪問のルール】

母校や他校への訪問がこれからあると思います。そこで事故やトラブルに巻き込まれないためのルールとして、鹿角の各学校(小・中・高)で共通して決められていることがあります。

代休日、GW、テスト期間中で早く終わる日なども、訪問マナーをしっかりとってください。各校の申し合わせで、次のマナーが守れない生徒は「入校を禁止する」あるいは「改善を求めた上で入校させる」こともあります。

なお、今年度も次の11の事項を特に徹底してください。

1. 自分の学校の制服を着用すること。
2. 制服の正しい着用を心掛け、ルーズな着方をしないこと。
3. 頭髪の染色・着色などをしないこと。
4. しっかりとした爽やかなあいさつを心がけること。
5. 内ズックを持参すること。
6. 飲食などに関しては、決められた場所でのみ行い、ゴミの持ち帰りを徹底すること。
7. ガムなどを噛みながら校内を歩かないこと。
8. 携帯電話やゲーム機を学校の敷地内では使用しないこと。
9. 職員室に必ずあいさつに行くこと。
10. 自転車は所定の場所にきちんと置き、鍵をかけておくこと。
11. 新型コロナウイルス感染症流行時は、感染拡大防止の観点から他校への不要不急の訪問はしないこと。

※その他、不適切な言動を行った場合は、入校を禁止します。

先生の指示に、きちんと従ってください。

## 【交通安全】

4月6日(水)～4月15日(金) 令和4年春の全国交通安全運動  
4月10日(日) 交通事故死ゼロを目指す日  
4月15日(金) 「自転車安全確認の日」

自転車は車のなかま、交通ルールを守って安全に利用しましょう



### トピックス ～スマホ脳って知ってる?～

#### ☆スマホが私たちに与える悪影響

##### ① ブルーライトで眠れなくなる

人は夜にメラトニンというホルモンが分泌されます。このメラトニンによってぐっすり眠れます。しかし、メラトニンはスマホから発せられるブルーライトで減少してしまいます。寝る前にスマホでゲーム・YouTube・SNSなどのアプリを使っていると脳が興奮し、ますます眠りの質を下げます。つまり、「ブルーライト×脳の興奮」のダブルパンチで眠れなくなるのです。

##### ② SNSで孤独になる

リアルな人間関係に使う時間が減り、他人がどれほど幸せかという情報を大量に浴びせられるからです。「いろんな情報をGETして嬉しい」という感情もある一方で、「なんかキラキラした生活をしていて羨ましいなあ…」と思うことが多いですね。この「羨ましい」という感情が生まれてしまうせいで、取り残されている感覚、いわゆる「孤独」を感じてしまうのです。

##### ③ 集中力が下がり頭が悪くなる

スマホを使う分だけ学習時間は減少し、使わなくても近くにあるだけで集中力が下がります。スマホですぐに調べられる状態が続くと、脳が情報を覚えておく必要がないと判断して、記憶する力が衰えてしまうと、デジタル認知症になってしまう恐れもあります。

#### ☆スマホと上手に付き合っていくメンタルを作ろう!

スマホ依存になる人には「自信がない」・「競争心が高い」という共通点があり、スマホを手放せなくなります。解決策としてのメンタル作りは次の二つです。

① **筋トレ→自信を高める**… 筋トレをすることによって、自信を高める効果があるテストステロンというホルモンが分泌されます。

② **瞑想→競争心を低くする**… 瞑想することによって、心が落ち着き、競争心を良い意味で低くすることができます。ビル・ゲイツやイチローが瞑想していたことは有名です。瞑想の仕方は「目を閉じる」→「10分間呼吸に集中する」です。

#### ☆スマホと距離を置くための5つのテクニック

① **通知をすべてオフにする**… LINEやゲームアプリの通知がピコピコ鳴るたびに、あなたの脳はスマホに支配されてしまいます。ちょっと極端に感じるかも知れませんが、電話以外の通知は全部オフにしてください。

② **目覚まし時計を買う**… スマホで時間確認すると、ついついSNSを見てしまうからです。

③ **作業中はスマホを体から離す**… スマホは近くにあるだけで集中力を奪うからです。

④ **眠るときはスマホを遠くに置く**… スマホを手に届く距離に置くことは、睡眠の質を下げる行為なので、作業中と同じように寝るときも、物理的にスマホを遠ざけます。

⑤ **熱中できることを見つける**… スマホ依存になる最大の理由は「熱中できることがないから」です。では、熱中できる活動とは、「運動」・「読書」・「副業」です。別に3つでなくてもよいので、何か一つでも熱中できるものを見つけてください。きっと、スマホに支配される時間が減っていきます。

最後にスマホにカラーフィルターの設定(画面を白黒にする)を試してみましょう。色のない画面の方がドーパミンの放出量が少ないことがわかっています。ブルーライトを軽減させることはもちろん、スマホの画面を見ようという気持ちを削ぐ効果があります。

Appileの創始者スティーブ・ジョブズやMicrosoftの創始者ビル・ゲイツは我が子にスマホの利用を厳しく制限していたと言われています。

(「スマホ脳」アンデシュ・ハンセン著 新潮新書より)

