

# 立志だより



立志・自主・勤勉

与那原町立与那原中学校  
校長 垣花英正

## ○なぎなた部県制覇

12月11日（日）に行われた第41回沖縄県なぎなた大会において、本校なぎなた部は個人演技、個人試合、団体試合のすべての部で決勝は与中同士で戦うという素晴らしい結果となりました。ただ、監督、コーチともに内容に納得しておらず、まだまだだとおっしゃっていました。さすがは全国レベルの指導者です。

さらなる高みを目指して、大会後も早速朝練・放課後の練習を頑張っています。



## ○地区新人大会

地区新人大会が始まりました。先週は、ソフトテニス、ソフトボール、バレーボール、バドミントンが行われました。入賞した部をお知らせします。

男子ソフトテニス

代表団体 準優勝、低学年団体 準優勝

代表個人 高里吏丘・謝敷亮志 3位

低学年個人 野原大瑚・内間 遼 2位

女子ソフトテニス

代表団体 4位

低学年個人 多和田恵梨・具志堅結 優勝

女子ソフトボール 3位

男子バレーボール 3位



## ○スマホ依存

アンケートにより、本校生徒のスマホ・タブレットの使用状況が分かりました。

平日 2 時間以上使用している生徒は 52 %、休日は 85 %で、休日に 10 時間以上使用している生徒が、なんと 15 %いました。さすがにこの結果には衝撃を受け、今月の校長講話では「スマホ脳」という本やその他の情報を参考に、以下のことを伝えました。

- ・スマホを使うと、快感を感じる「ドーパミン」という物質が放出され、続けると依存症になる。このことを「スマホが脳をハッキングする」と表現している。
- ・アップル社の創業者：スティーブ・ジョブズやその他 IT 業界のトップの人たちは、自分の子どもにスマホを与えない、または制限している。それは、「スマホが睡眠障害、うつ、記憶力や集中力、学力の低下などに結びつく」事を知っているから。
- ・「SNS の依存性の高さは、ヘロインに匹敵する」と発言している有名人もいる。
- ・「2 時間以上勉強しているが 4 時間以上スマホを使っている子」のテストの点数は、「30 分未満しか勉強していないけれど、スマホを使わない子」の点数より低かった。
- ・スマホとは上手につきあおう。その為に、時間の管理、寝室にスマホを持ち込まないなどの工夫をしよう。

**是非、ご家庭でもスマホの使い方について、お子さんと話しあってください。依存症にならないためにも！**

