



# あさいち



建学の精神…みんな仲よく 面倒よく  
生徒の信条…正しくあれ 強くあれ 望み高くあれ  
教育目標…夢や希望を持ち、

自己実現に向けて自ら学び続ける生徒の育成

旭一中だより  
令和7年度  
第10号  
令和8年2月2日

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。  
学年のまとめと同時に、新しい学年への準備の期間でもあります。2月は28日間しかなく、あっという間に3月です。1日1日を大切に過ごしましょう。3年生は公立高校の入試を控えています。空気が乾燥し体の調子を崩しやすい時期です。感染症に気をつけながら、しっかりと準備を進めて欲しいと思います。



## スマホが脳を破壊する

ちょっと衝撃的なタイトルとしましたが、十代の生徒にとっては決して大げさなことではありません。

2023年、国連の教育科学文化機関であるユネスコは「スマホやコンピューターの過度な使用は成績に悪影響をもたらす学習活動を妨げる可能性がある。『好奇心の低下や不安感の高まり』などのメンタルヘルスの悪化につながる」と報告書をまとめ「学校でのスマホ禁止」を呼びかけました。



研究によると、スマートフォンを近くに置くだけで生徒は気が散り、学習に集中し直すのに最大20分かかるといわれています。

現在、多くの国で未成年のネット依存を防ぐために法規制を実施、または検討されています。日本は危険性を踏まえた未成年への対応等は世界に大きく遅れを取っているようです。

## スマホ、ゲームのしすぎは「病気」

全国の中高生で「ネット依存」に該当する人は4人に1人の割合にまで至っているとの報告があります。本来、人間の脳には「もっと欲しい」「もっとやりたい」との欲求（暴走）を抑える働き「抑制系」が備わっているのですが、十代の脳の成長はまだ不完全です。主に脳の前頭前野という部分が抑制するこの「抑制系」の神経も未発達です。つまり全ての十代が、依存症に対して、十分にブレーキが利かないのです。

では、どうすれば良いのでしょうか。専門家は「小さなブレーキ」を踏むことを推奨しています。

＜小さなブレーキの例＞

- ①「スマホ確認ワーク」…利用時間を記録し、視覚的にわかるようにします。
- ②①の結果を利用してルールを決めます。1日3時間以下に調整。
- ③夜10時以降は使わない（門限）。勉強する部屋（机）にスマホを置かない。
- ④リアルな対面での人間関係の充実。スマホよりも楽しいことを見つけよう。

十代という大切な自分の時間をコントロールし、本当に大切なことに自分の大切な時間を使うためにも、一度立ち止まって家族で話しあう機会を持って欲しいと思います。

# 不審者対応訓練

不審者対応訓練は、児童や教職員が不審者から身を守るための行動を学ぶ重要な訓練です。1月20日に実施しました。

＜訓練の目的＞

- ①安全な避難行動の習得
- ②冷静な対応の促進
- ③不審者の認識

どの学年も、不審者の行動を理解するとともに、適切な判断、冷静な行動を行う事ができました。

指導をいただいた旭警察署員の皆様からは、「指示を聞き、バリケードの作成や避難行動がしっかりできていた。」「学校ではなく一人での場面など、様々な場面を想定、訓練を生かして欲しい。」とお話をいただきました。

全体が落ち着いて行動できていたことや、教職員の連携がとれていたことはとても心強く感じました。

是非、ご家庭でも「もしもの時、どう動くか」場面を想定しながら一緒に考える機会を設けていただければと思います。

学校は地域と家庭、学校で連携して生徒達の安全を守っていきたく思います。引き続き御協力のほどよろしく願いいたします。



机やイスを用いてバリケードをつくる



不審者を刺股（さすまた）で押さえ込んでいる様子



全国の小中学校における安全対策を想定して、「不審者対応訓練を実施した」学校は61%

安全確認後の避難の様子

# 家庭教育学級

1月23日（金）に今年度最終となる、第3回家庭教育学級を開催しました。お菓子作りのたいよう様から派遣いただいた講師の先生方にご協力をいただき、ケーキ作りを行いました。この学習会には21名もの参加をいただき、保護者間の交流をより一層深める事ができました。今年度の活動を振り返ると、常にどの回も多くの方の保護者の方に参加をいただけたことが印象的でした。これからも学校とご家庭が力を合わせ、子ども達の成長を温かく見守ってまいります。御協力ありがとうございました。



輝け!! 一中生



○県吹奏楽個人コンクール東部地区大会

木管楽器部門 金賞

木管楽器部門 銅賞

○千葉県小・中・高校書き初め展覧会

書星会賞

特選

金賞

銀賞

○中学生の「税の標語」

佳作

○社会を明るくする運動作文コンテスト

優秀賞

○明るい選挙啓発標語

佳作

## お知らせ

とうけい  
頭頸部へのケガについて

学校は安全・安心を第一とし、生徒の事故が起こらないよう十分に配慮しながら教育活動を進めています。しかしながら、事故やケガはどこでも誰にでも起こり得る可能性があります。特に、頭頸（頭・首）部における外傷は、症状がない、又は軽微であっても、その後症状が遅れて出てきたり、容体が急変する可能性があることから、救急車の要請あるいは病院受診等の対応を行います。ご理解のうえ、ご了承のほどお願いいたします。