



## 人生の持ち時間をより有効に使えるように

文部科学省が公表した「児童生徒の近視実態調査」によると、裸眼視力「1.0未満」は、小学1年生で約2割、中学3年生では約6割に増加したそうです。しかも約3割は「0.3未満」で、子ども達の視力低下は深刻な社会問題とされています。



近年のスマートフォンやタブレット、携帯ゲームの長時間使用が視力低下の一因として言われていますが、子どもの生活環境が変わってきた中で視力低下に歯止めをかけるには、姿勢を正して利用時間を減らすぐらいしか有効な方法が伝えられていないのが現状です。

一方で、スマホが奪うものは私達の視力だけではありません。お金で買えない、私達の最も大切な「時間」をも奪われることとなります。



本校の調査結果でも、平日のスマホやゲームを「2時間以上」利用している割合はどの学年もなんと約7割で、大きな驚きでした。この数値がどんな意味を持つのか興味深いデータがあるので紹介します。

スマホを「1日2時間、15歳から65歳までの50年間毎日使用」したとして一生でどれくらいの時間スマホを使うかと計算すると「約4年間」となるそうです。人生80年のうちの4年間です。ちなみに「1日3時間の使用」で計算すると「6年」に増えます。

参考のために、他も同じような方法で算出してみると、睡眠時間は25年(1日7時間30分で算出)、食事は4年(1日3食75分で算出)、トイレは1年(1日20分で算出)、入浴も1年(1日20分で算出)になります。そこに、学校生活の時間(小学校から大学までで算出)の4年、仕事時間(9時間労働で算出)の10年を合計して、その合計を人生80年から差し引きすると、皆が自分で自由に使える時間はたったの約35年しかないそうです。それなのに、そこからさらに4年余りをゲームや動画の閲覧などに費やすのは、何とも残念な気がします。

もちろん、スマホは皆さんにたくさんの情報、安心感、人との絆をもたらすこともありますから、一概に悪いとは言えません。けれどその一方で、かけがえのない大切な「時間」をスマホに奪われていくということも決して忘れるべきではないと思います。

いよいよ皆さんの楽しみにしている夏休み。今しかできないことがきっとあるはずです。私自身も過去を振り返り、「もっとこんなことをしておけば良かった、気が付けば無駄な時間の使い方をしていた」と後悔することばかりです。どんなに後悔しても、過ぎ去った以前の大切な「時間」を取り戻すことはできません。大切な夏休み、さらには人生の持ち時間をより有効に使えるように、今のあなたの一日のルーティーンを見直してみてもはどうでしょうか。

校長 世木 佳文

### 第2回学校運営協議会 7月6日開催

殿中生の1学期の頑張り共有した後、今後進めていく地域道德をはじめとした取り組みについて協議しました。日吉町は、豊かな森林に恵まれています。かつては中学生たちも山に入り、森林を守る手伝いもしていたそうです。そのようにして受け継がれてきた私たちの町。大切にしたいですね。



## 総合的な学習の時間発表会 7月8日（金）

2年生は京都市内校外学習で、3年生は修学旅行で気づいたこと、学んだこと、さらに深く考えたことをそれぞれ工夫を凝らしながら発表しました。平日開催にもかかわらず、保護者の方々にもご参観いただき、本当にありがとうございました。

### 【1年生の感想より】

○3年生は、発表をニュースみたいにしておもしろかった。質問をして、言われたことに対して、自分の感想などを返しているのがいいと思った。修学旅行で学んだことをクイズをふくめながら分かりやすく発表していいと思った。

○（2年生の発表について）大学の生活や先生の話について、分かりやすくまとめて発表されていたので、内容がとても頭に入ってきました。資料のまとめ方などを私たちの発表にいかしたいです。京都のクイズでは、答えが思っていたのと違うということもたくさんあったので、まだまだ知らないことだらけだと思いました。



## あいさつ運動 7月6日（水）7月13日（水）

殿中行動宣言を具現化するため、生徒会本部役員と有志の生徒達で、通勤や通学する人たちに向けて「地域の方に元気を届けたい!」と、手にプラカード等を持ち、あいさつ運動を行いました。

JRの特急の運転士さんが、殿中生に向けて警笛を鳴らしてくださったり、多くの方に会釈をしていただき、私たちも元気をいただきました!



## 当面の行事予定

新型コロナウイルス感染症予防等のため変更の場合もあります

月	日	曜	主な行事	月	日	曜	主な行事	
7	21	木	口丹大会（バスケ、サッカー、野球）	8	10	水	学校閉鎖日（～16日）	
	22	金	口丹大会（バスケ、卓球、サッカー、野球）		20	土	口丹バスケットボール強化講習会	
	23	土	口丹大会（バレー、卓球、野球）		21	日	環境整備作業	
	24	日	口丹大会（バレー、野球）		24	水	夏季補習④	
	25	月	口丹大会（卓球）		25	木	夏季補習⑤	
	26	火	府陸上大会		8	27	土	南船新人大会（野球） 南船バレーボール審判講習会 南船サッカー審判講習会
	27	水	府陸上大会			29	月	始業式（午前中）
	28	木	夏季補習①			30	火	弁当あり
	29	金	夏季補習②			31	水	3年校内学力テスト 給食開始
8	1	月	夏季補習③					
	2	火	3年夏季学習会					
	3	水	3年夏季学習会					
	4	木	吹奏楽コンクール					
	5	金	口丹バレーボール強化講習会					
	6	土	南船バスケットボール審判講習会					



夏は自力をためるとき！普段できなかったことにもじっくり取り組んでみよう！