



ほごしや
保護者のみなさまへ

こうちょう じゅんこうちょう 校長・准校長だより

令和7年6月9日 No.2

大阪府立西浦支援学校

校長 吉村 晋治

准校長 鈴木 亮彦

たいいくたいかいの開催にあたりましては、かんらんおよびボランティアでごきょうりょくいただきましたことに感謝申し上げます。たいかいどうじつは本校の保護者と思われる方による近隣の商業施設への駐車が見られたとの報告がありました。今一度近隣への迷惑駐車による児童生徒の教育活動への影響を考慮いただき、ご理解ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

がくしゅう はじ プール学習が始まりました

6月2日よりプール学習が始まりました。本校のプールは高等学校仕様で、25m×6コースと広いですが、うち3コースは底上げして小プールになっており、スロープも設置されています。小プールの深さは60～70cm、小プール以外の深さは110～120cmです。プール学習にあたってはご家庭での健康観察をお願いしていますので、入水の際は、お忘れがありませんよう、ご協力よろしくお願いいたします。



にんちしょう しょうじょう ぞんじ スマホ認知症という症状をご存知でしょうか？

さいきん、スマホの使い過ぎによる「スマホ認知症」という症状が話題となっています。

■「認知症」と「スマホ認知症」の違いとは？

「認知症」とは、情報を脳にインプットすることができなくなっていく症状です。「海馬」と呼ばれる部分が萎縮してしまうことにより、情報を取り入れることができなくなる、つまり、記憶ができない状態です。

「スマホ認知症」とは、スマートフォンを目的もなく見ていると、情報がどんどん脳に入ってきます。その膨大な情報に脳が疲れてしまうことで、今度は情報を取り出すことができなくなってしまう症状です。記憶している、覚えていて、しかし、その引き出しがどこにあるのかが分からない、引き出しから取り出せなくなってしまうというのが「スマホ認知症」です。

■10項目で分かる「スマホ認知症」の危険度チェックリスト

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| (1) スマホが手元にないと不安 | (6) 気の利いた言葉が出てこない、相手の返答に困る |
| (2) トイレや風呂にスマホを持ち込む | (7) 仕事や家事の効率が悪くなった |
| (3) スマホがないと眠れない | (8) 仕事・家事・育児など、考える事がたくさんある |
| (4) 通知音・バイブの空耳がする | (9) 心配性である |
| (5) 人・ものの名前がすぐに出ない | (10) 睡眠不足 |

「スマホ＝悪」ではなく、自分できっちりと主体的に情報を取ろうとすれば有益なツールです。漫然と、何も考えずに見てしまう。これによって、脳が「情報で溢れている状態」になるのが「スマホ認知症」です。スマホ認知症が進んでいきますとこのような症状が出てくるといいます。

- ・「言葉が出てこない」コミュニケーション能力が低下してしまう
- ・「脳内が覚醒状態」ぐっすり眠れなくなる
- ・「やる気が出ない」不健康な生活になってしまう

しっかりと時間を区切って見ることができるコンテンツの利用、タイマー等を活用して時間を区切るなどの対応が有効的です。スマホを利用される際はどうぞご留意ください。