

12月

No.162

お父さん・お母さん・生徒さんへ・・・

山本学習塾からのお知らせ

R7年11月25日

気がつけば12月、「師走」は何かと忙しい。やることに追われていると生きている実感がわくものですが、時間は往々にして足らないものです。「〇〇している時間がない」「もう少し時間があれば〇〇できたのに」というのはただの言い訳です。時間管理を失敗しているだけです。自分に必要なことの優先順位を決めて、限られた時間を割り振っていきましょう。特に受験生は、これから無駄に使っていい時間なんてありませんよ。

☆12月の予定☆

12/8(月)～13(土): 塾内テスト
12/20(土)～: 中学生冬期講習開始
12/24(水): 2学期終業式
12/30(火): 中1・2クラス全国模試
12/31(水): 中3クラス全国模試
※冬期講習中は中学クラスの授業日と時間
が変更になります。詳しくは後日配布の別
紙お知らせをご覧ください。

中学生は冬期講習

12月20日(土)から順次中学生を対象
とした冬期講習が始まります。忘れていた
ことは覚え直せば良いのです。決してほっ
たらかしにしないこと。特に中学3年生は
入試直前、最後の戦いです。この冬は寸暇
を惜しんで勉強しよう。後悔のないよう
に、今年も最後まで一緒に頑張ろう！

★今村先生のつぶやき★

近ごろ、子どもたちと話していると、スマートフォンとの距離感が少し気になる場面が増えてきました。本来なら、友達とのやり取りや情報収集、ちょっとした息抜きとして役立つはずのスマホですが、「別に楽しくないけどログインボーナスを取り逃したくないから情性でスマホゲームを毎日開く」「特に目的はないのに、気づけばショート動画を30分以上見ていた」など、楽しむためというより“習慣として手が伸びてしまう状態”が見られます。

スマホは便利な道具である一方、使い方によっては睡眠や学習の質に影響を与えます。特に成長期の子どもにとって、睡眠は勉強よりも大切な“土台”です。しかし、寝る前に明るい画面を見続けると、脳が興奮してしまい、寝つきが悪くなることがあります。眠りが浅い状態が続くと、翌日の集中力が落ち、理解度や記憶の定着にも影響が出てしまいます。

さらに気をつけたいのは、スマホ依存が“自覚のないまま進行しやすい”点です。「スマホが手元にないと落ち着かない」「通知が来っていないのに画面を何度も開く」など、小さな行動が積み重なることで、脳が強い刺激に慣れてしまい、より刺激を求めるようになります。その結果、勉強中でもスマホのことで頭がいっぱいになり、集中し続ける力や気持ちを切り替える力が弱くなることがあります。特にスマホアプリは「継続して使わせる」ための手段を考えつくして作られています。大人でも起こりますが、子どもは影響を受けやすい時期でもあり、注意が必要です。

とはいえ、スマホを完全に上げたり、厳しく管理したりする必要はありません。むしろ、大切なのは「使い方の習慣を整えること」です。たとえば、寝る前の30分だけスマホを置いて過ごす、勉強中は別の場所で充電する、アプリの通知を減らすなど、ちょっとした工夫だけで“依存の芽”を自然に抑えることができます。また、子ども自身が「いま何のために開いているのか」を一度振り返るだけで、目的のない使用は大きく減ります。

ご家庭でも、無理のないルールをひとつ決めるだけで十分効果があります。親子で話し合い、生活リズムを守りながらスマホと上手に付き合っていける環境を作っていただければと思います。小さな習慣の積み重ねが、子どもたちの集中力や睡眠、そして心の余裕につながります。