

ほけんだより

令和5年12月22日
— 迫商業高等学校
保健室発行



本日12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短く、昔からこの日にゆず湯に入ると、かぜをひかずに元気に冬を越せると言われてきました。県内全域でも9月からインフルエンザが増え始め、現在はさらに増加しており、学級閉鎖や学年閉鎖になっている学校も多数あります。また、新型コロナウイルス感染症が再び微増傾向にあるようです。さらに、仙南や大崎管内では咽頭結膜熱が警報レベルになっています。まだまだ油断できない状況ではありますが、ウイルスに負けずに元気にこの冬を乗り越えたいですね。

長期休業中は、どうしても不規則な生活になりがちです。このような生活は、体の免疫機能を低下させ、感染症に罹りやすくなります。感染症に罹らないためにも、バランスの摂れた食事や十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけましょう。また、手洗い・換気・咳エチケットなど感染症対策もしっかりしましょう。

保健室からの
お知らせ

春に実施した健康診断の結果、治療が必要だった人は、この冬休みを利用して受診するようにしましょう。
休み明けに治療状況を確認したいと思います。



スマホと上手に付き合えていますか？



先日、東北大学助教授の先生の講演を聞く機会がありました。テーマは「インターネット使用などの生活習慣が脳に与える影響について」です。とても興味深い内容だったので少し紹介します。

私たちは1日にどのくらいスマホを触っていると思いますか。ある研究データでは平均2,617回とも言われています。また、2歳児のスマホ使用時間はどのくらいだと思いますか。なんと平均120,9分(2時間以上)で、主に動画を観ている時間だそうです。この数値にびっくりしませんか。生活の中で触れる機会が多いスマホは、便利なものではありませんが、使い方によっては危険な側面もあることを理解した上で上手に活用する必要があるとのことでした。

私たちの脳は、前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉の4つに分かれていて、それぞれに働きがあります。特に大事だと言われているのが前頭葉にある「前頭前野」という部分で、考えたり、理解したり、覚えたり、我慢したり、思いやったり、気持ちを伝えたりと、我々人間にとって重要な働きを担っています。脳は使用しないと衰えていくばかりなので、鍛えるためにはたくさん脳を使う必要があります。簡単な計算や音読をしているときには、特に脳の活性化が認められるという研究データが紹介されました。ゲームをしているときにも脳は活性化されるのですが、残念なことに前頭前野は全く使われておらず、これはスマホを使用しているときも同じでした。脳の大事な部分が使われないということは、発達に遅れが生じることにもなります。前頭前野は、2回成長期があり、1回目は0~3歳、2回目は9~18歳です。今まさにみなさんの脳は成長期中です。残念な話ですが30歳以降は衰えていくとのこと。だからこそ、この大事な時期にたくさん脳を使って働かせ、活性化させてほしいと思いました。

この他にも、スマホと学力の関係について紹介されましたが、この話はまた次回にします。

1月のカウンセラー来校日 10日(水)・24日(水)

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一人て「悩まないで」

