



令和6年1月15日
一迫商業高等学校
保健室発行

年が明け、早いもので2週間が過ぎました。学校が始まったけれど、体がだるくて調子が出ないという人も多いのではないのでしょうか。もしかすると冬休み中の不規則な生活が影響しているのかもしれませんが。崩れてしまった生活リズムを整えるために、まずは「早起きをして朝食を摂る」ことから始めてみませんか。朝、太陽の光を浴びることで体が目覚め、朝食を摂ることで元気が溢れてきます。気持ちよく学校生活を送るために、ちょっとだけ朝の過ごし方を意識してみましょう。

今月の保健目標 感染症予防に努めよう

△感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がでます。嘔吐や下痢がひどい場合は、脱水症状を予防するために、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、家庭内感染を防ぐために適切な処理と処理後の手洗い・うがいが大切です。

汚物の処理方法



①使い捨てのマスクや手袋をします。

②汚れた服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します。

③汚れた場所もしっかり消毒します。

④使い終わったマスクや手袋は、ビニール袋に入れ密閉した状態で捨てます。

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



元日に見舞われた能登半島地震では、今現在もたくさんの方が避難生活を余儀なくされています。1日も早く普段どおりの生活に戻ってくれることを心から願わずにはいられません。

私たち自身も震災を経験した一人です。その時に得た教訓を思い出し、防災対策に努めましょう。

スマホと上手に付き合えていますか？

Part2



先月号で、脳を鍛えるためには“たくさん使うことが大切”だという話をしました。その中で、ゲームやスマホの使用は一部の脳は活性化されるけれど、一番大事な前頭前野は活性化されないために発達に遅れが生じることを知りました。今回は、スマホと学力の関係を紹介します。こちら東北大学助教授の先生の講演会で聞いた話の続きです。

スマホの使いすぎは学力に影響があるのではと思っている人はいませんか。ある研究で、スマホを全く使わない子と使用時間が1時間未満の子の成績の違いを調べました。すると、さほど結果に違いが現れなかったそうです。極端にいうとスマホの使用時間が1時間未満の子の方が成績は良かったそうです。講師の先生はスマホを1時間で我慢できる子は、自己管理がしっかりしている子なので上手なスマホの活用ができるのだと話していました。また、睡眠の大切さについても紹介されました。たくさん勉強しても寝不足だと成績は伸びないそうです。記憶の定着には“睡眠”が重要で、睡眠の量（7時間以上 ※日中に眠くならないくらいの量）、睡眠の質（寝る1時間くらい前からスマホなどは見ないようにする）、睡眠のリズム（決まった時間に寝起きする）を意識することが大切だとおっしゃっていました。

ちなみに、スマホを3時間以上使用した場合、学力にはどのくらい影響があると思いますか。なんと、どれだけ勉強しても、きちんと寝ても成績上位にはなれないとのこと。また、スマホを触りながら3時間勉強したとしても、30分程度の学習効果しか得られていないことも研究結果からわかっています。話を聞いていてなんだかすごく損をした気分になりました。みなさんの中にも“ながら学習”をしている人はいませんか。テレビを観ながらとかスマホを気にしながらとか…。この研究結果が全ての人に当てはまるとは限りませんが、ついつい自分自身を振り返ってしまいました。

せっかく勉強するならば学習効果を高くしたい！そんな人にお勧めなのは、勉強中はスマホの電源をオフにする、目に入らない場所に置くことです。勉強中は勉強に集中する、これが大事とのこと。

最後に脳の上手な使い方として、情報を得たら反復する（同じことを何度も繰り返す）→反復し知識として定着させる（覚える）→定着した知識を実践する（人に教える）→知恵がつく（判断・処理が上手くできる能力）ことを教えていただきました。

スマホは便利なものですが、使用方法を間違えると明らかに脳に影響が出ることを紹介しました。自分の生活習慣と脳とスマホの関係について、少し興味を持ってもらえたでしょうか。今回の話をみなさんに伝えられたことで、先生の脳も少しだけ活性化されたかもしれません。

