



金沢錦丘高等学校
令和6年 11月 2日
保健室



だんだん朝晩が涼しく、日中も暑さが和らいできました。季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です。健康に気を配り、しっかり体調を管理していきましょう。

スマホは「1日1時間」を超えるとどんどん成績が落ちる

スマホの長時間使用で成績は下がる

インターネット機器、特にスマホを長時間使っている子どもは、認知機能が低下して学力も下がることがわかっています。中でも特に恐ろしいのが、「スマホを長時間使うと、学校で勉強したことが頭の中から消えてしまう」という事実でした。

スマホ利用は「1時間未満」にすべき

調査から次のようなことが判明しました。

- ★スマホを1日1時間以上使い続けた子どもは、どんどん成績が下がった
- ★もともと成績がよかった子どもも、スマホを1日1時間以上使うと成績が大きく下がった
- ★スマホを1日1時間未満に抑えた、もしくは使用をやめた子どもは成績が向上した

現代の学生にとって、スマホを持たない、あるいは触らないようにするのは現実的な話ではないかもしれません。

その場合、ターニングポイントとなる「1時間以上の使用」を超えないようにすることが重要です。

スマホ使用に関するルールを決めることを強くおすすめします。

メッセージアプリの通知が悪影響

学生にスマホを背後に置いて情報処理の作業を行ってもらい、その間にあるメッセージアプリの着信音と、通常のアラーム音を鳴らすという実験を行ったことがあります。結果、アラーム音には反応がありませんでしたが、アプリの通知音が鳴ったとたんに学生たちの情報処理能力や注意力が低下することが確認されました。

つまり人間は、「自分に対して意味のあるメッセージが届いた」という通知音に対して、強く注意を引かれてしまう傾向があり、それが学習効果を大きく減退させてしまうのです。

2時間の「ながら勉強」より1時間の「スマホなし勉強」を

彼らの成績は勉強時間とは関係がありませんでした。つまり、短時間勉強しようが、長時間勉強しようが、どちらにしても勉強中にアプリを使っていれば成績は下がっていたのです。

どんなに勉強に時間を費やしても、勉強中にスマホを一度でも使ったら水の泡……。

ですからスマホは、勉強中は物理的に遠ざけることが必須です。2時間、スマホに触りながら

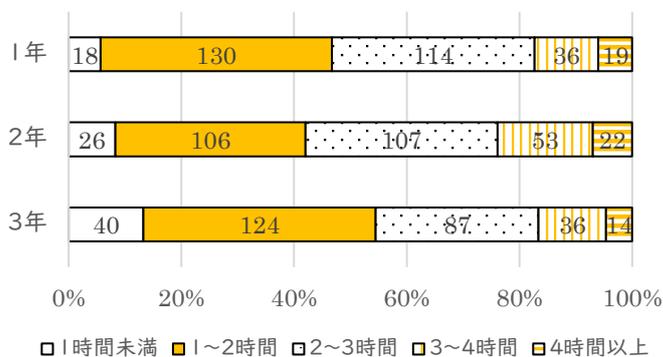
「ながら勉強」をするより、1時間スマホなしで勉強に集中したほうが、はるかに学習効果は高くなります。

勉強する部屋にはスマホは持ち込み禁止にして、集中しやすい環境づくりを心がけるようにしてください。

健康と生活に関するアンケートでわかった錦丘生の実態はこちら↓

平日のスマホ使用時間が1時間未満なのは、全校生徒のうちたった **84名**。休日はさらに少なく、**26名**。錦丘生の脳が危ないかも…😱

携帯・スマホ平均使用時間(平日)



全文はこちら



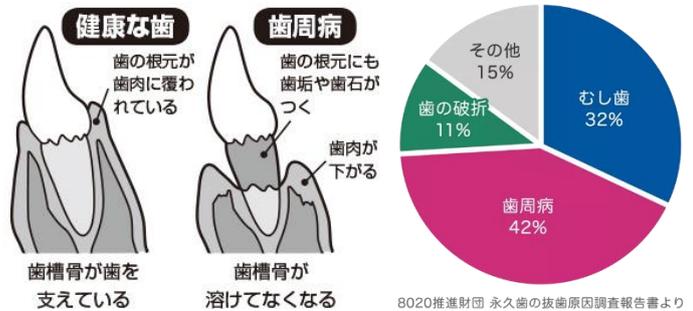
一生自分の歯で食べていくために

11月8日はいい歯の日です。歯周病は初期段階では痛みや腫れが少ないため、気づかないうちに進行しやすい病気です。むし歯になっていないから大丈夫と思っていても、歯の内部と歯肉が炎症を起こし「歯周病」になっているかもしれません。歯周病予防のためには自分に合った歯垢除去の方法を身に付けることが大切です。

こんな人は歯周病かも？



歯周病が進行すると…



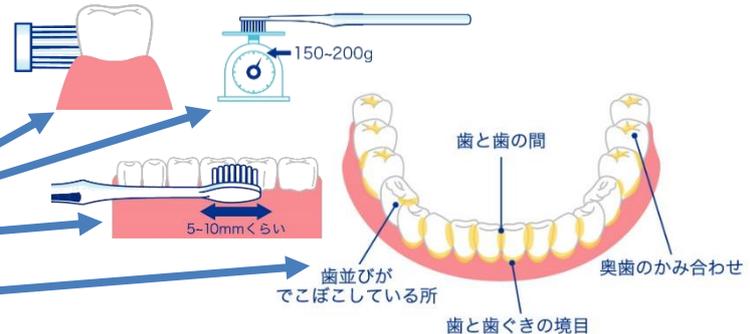
自分の歯を失うと、QOL (生活の質) が、がくと下がります。自分の歯で、食材の硬さを気にせずおいしいものを食べるということは、とっても幸せなことなのです。右上図は、「歯を失う理由」のグラフです。1位は「歯周病」、2位は「むし歯」全体の74%を占めていますが、これらはしっかりと歯をケアしていれば予防できるものです。予防できるなら、しませんか？

歯垢を除去する方法

歯周病の原因は、歯や歯肉に付着する歯垢が原因です。歯垢の除去方法は歯ブラシによる歯磨きが基本です。

【正しい歯磨き】

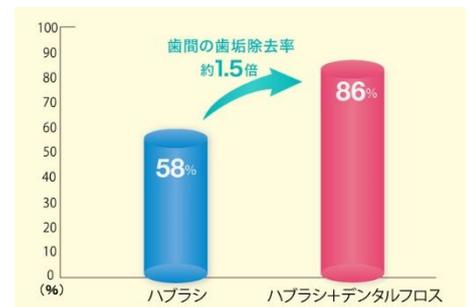
- ① 1日3回 食べた後歯磨き
- ② 1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨く
- ③ 歯ブラシを歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
- ④ 歯ブラシの毛が広がらない程度の軽い力で動かす
- ⑤ 5~10mmの幅で小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く
- ⑥ 歯垢のつきやすいところは特に意識して磨く



しかし、正しい歯磨きをしても、歯垢除去率は全体の58%とされています。

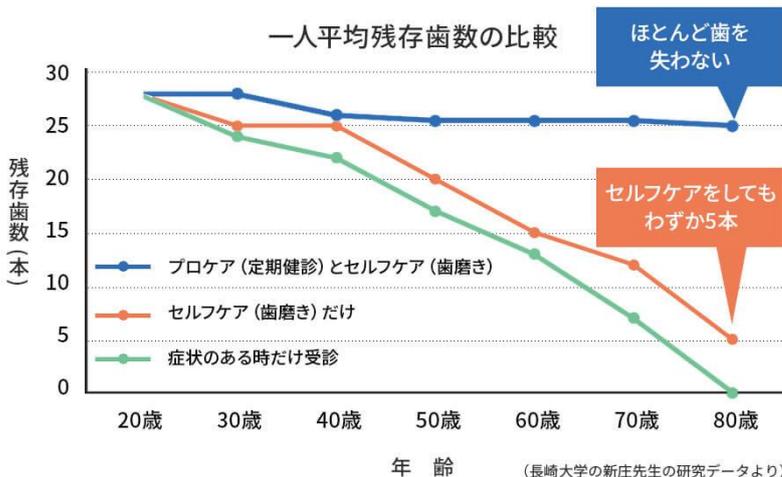
【歯磨き以外の歯垢除去】 歯磨きにプラスしましょう

- ① 定期健診(プロケア)
- ② デンタルフロス→歯磨きに+して歯垢除去率は86%に!!
- ③ マウスウォッシュ
- ④ だらだら食べをしない



参考: 正しい歯の磨き方 | 歯の健康基礎知識 | ライオン (lion.co.jp)

定期健診(プロケア)の必要性



定期受診をしてプロケアを受けるか受けないかで80歳になったときの残存歯の数が全然違う!