

# ほけんだより3月

3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。食事・睡眠・運動、そして感染対策に気を付け、風邪に負けない身体をつくりましょう。

## 生活を振り返り、新年度への準備を！

今年度、保健室では、「スマホの利用」「歯科保健」の2本の柱で保健指導を行ってきました。スマホの脳への悪影響や、歯の健康の大切さについて、ほけんだよりで紹介したり、スマホ長時間利用者の個人指導、歯科保健について保健委員会の生徒からクラスのみなさんへ指導してもらったりするなどの取組を行ってきましたが、みなさんは覚えていますか？

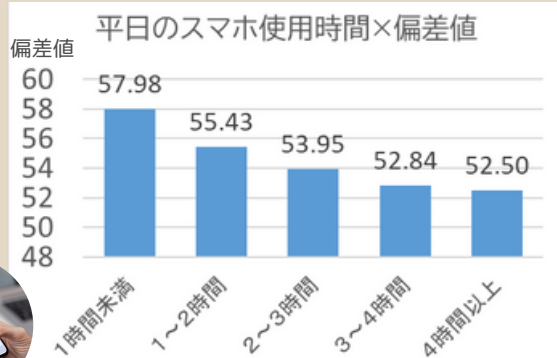
聞いたときには実践してみても、いつの間にか元に戻ってしまっているということはありませんか？今一度自分の生活を振り返って、できることを取り入れ、継続してみましょう。

### スマホの利用



みなさんは今、これからの将来を左右する、人生の中でも最も大切な時間を、過ごしています。そんな貴重な時間をどれだけスマホに費やしていますか？スマホはただ時間を浪費するだけではなく、脳自体に良くないことを知っていますか？

校内で行ったアンケートで、スマホの使用時間と校外模試偏差値の関係をみてみました。このグラフを見て、何がわかるでしょうか？



### なぜスマホが脳に悪いのか

▶ **スマホ使用中は前頭葉の働きが弱まる**  
スマホを見ていると、前頭葉の活動が弱まり、海馬が記憶する情報量が減ってしまいますので、スマホを見ている時間はあっという間に過ぎてしまいます。昨日スマホで見た動画、思い出せますか？

▶ **スイッチングで集中力が低下**  
色んなアプリをはしごして使用することで、集中する力自体が低下してしまいます。

▶ **スマホがそばにあるだけで…**  
画面を伏せていても、電源を切っている、そこにスマホがあるだけで、思考能力に悪影響があります。



### 付き合い方を考えよう

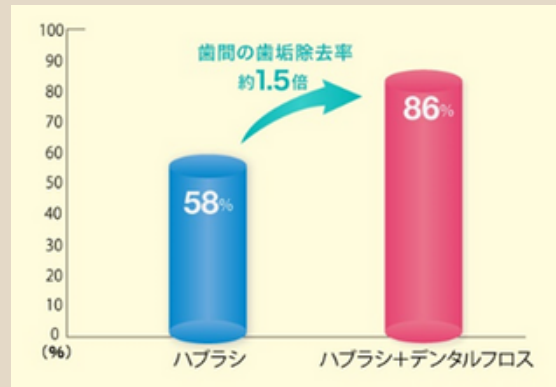
- ▶ 勉強中は別室に置いておく
- ▶ スマホの使用時間を決めておく(1時間以内推奨)
- ▶ 寝室にスマホを持ち込まない
- ▶ SNSを休止する・アンインストールする



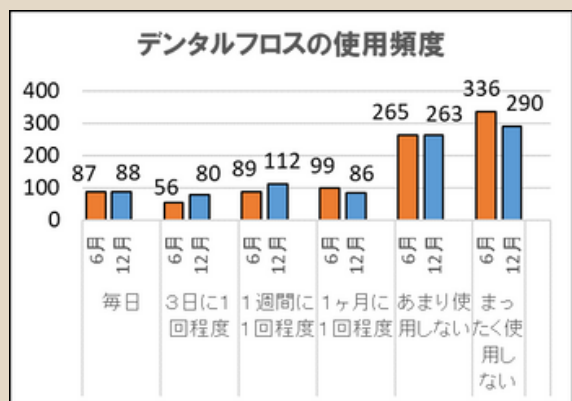
### 歯科保健



保健委員がみなさんへ指導してくれた内容を覚えていますか？



正しい歯磨きの方法や、定期健診（プロケア）の重要性、デンタルフロスの活用などについて指導してくれました。



その結果、12月のアンケート結果では、6月よりもデンタルフロスを使用している人が増えました。予防は、習慣にすることが大切です。まだ取り入れてない人は、デンタルフロスを始めてみませんか？歯垢の放置は虫歯・歯周病のもとです！！

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)

ほけんだよりの感想・要望承ります

バックナンバーは検索！



錦丘高校 ほけんだより



[https://cms1.ishikawa-ed.jp/nisikh/blogs/blog\\_entries/index/page:2?frame\\_id=229](https://cms1.ishikawa-ed.jp/nisikh/blogs/blog_entries/index/page:2?frame_id=229)