

ほけんだより



石川県立金沢錦丘高等学校
令和5年5月13日
保健室

新しい学年のスタートから、約1ヶ月が経ちました。新しいことの連続に、自分でも気づかない間に疲れが溜まっていますか？ほっと一息、肩の力を抜いて、頑張った後にはしっかり自分を甘やかしましょう。

疲れを癒そう！

▶睡眠

疲労回復に一番効果があるといわれているのが十分な睡眠です。睡眠中には日中使われている脳細胞が休み、全身の新陳代謝・疲労回復が図られます。

寝るのが一番♪



▶お風呂

入浴では体を休めるリズムを作ることができます。熱め(41~42℃)の入浴は起床時にさっと体を起こす効果があるのに対し、

ぬるめ(38~40℃)の入浴は、副交感神経が優位になるため、睡眠前のリラックスに効果的です。



▶香り

香りはリラックスを促してくれるので生活のなかにも簡単に取り入れることができます。専用の器具がなくても、入浴時に好みのアロマオイルを湯船に数滴垂らすだけで香りが漂い、癒しの効果を期待できるでしょう。



▶運動

体を動かすことによって、全身の血行を良くし、体内にたまった疲労物質を取り除く効果が期待されています。このように積極的に体を動かして疲労を軽減させる方法を「アクティブ・レスト」といいます。



▶飲み物

十分な水分補給は老廃物を除去し、体の細胞を生まれ変わらせる効果が期待できます。お水をはじめ、お酢を水や炭酸水で割ったビネガードリンクもおすすめです。クエン酸を摂取することができます。

※コーヒーや緑茶は利尿作用のあるカフェインが含まれているので、摂りすぎ注意!

▶自然

森や山の中を歩くことでリフレッシュ・リラックスした経験がある方も多はず。森林浴で眠気やだるさなど身体的症状の改善や、ストレスからくるマイナスの自覚症状が和らぐことが分かっています。



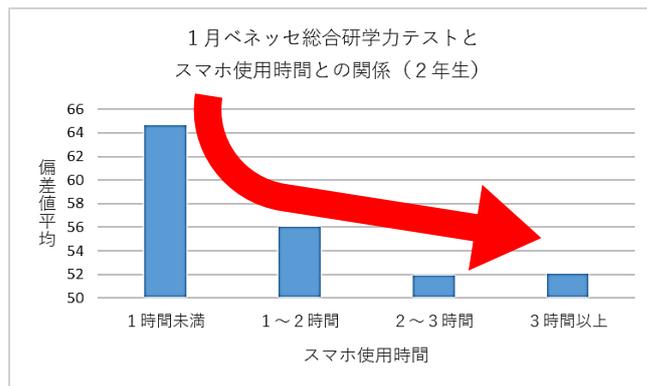
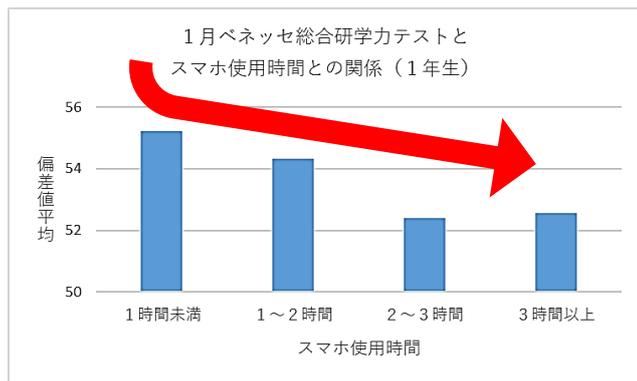
▶ストレッチ

縮んでしまった筋肉をゆっくり伸ばすことで血流を高め、疲労回復を早めてくれます。ゆったりとした呼吸で行うと効果的です。

体が温まっているお風呂上りなどに行うと、より筋肉が柔らかくなりやすく、効果が期待できます。



スマホに大切な時間を捧げていませんか？



上のグラフは、スマホの使用時間別に、ベネッセ1月総合学力テストにおける生徒の偏差値（国数英総合）を平均したグラフです。スマホの使用時間が多くなるにつれて、成績が良くないという傾向があることがわかります。

適度な使用はストレス発散に有効かもしれませんが、大事な将来を左右するこの時期に、過度に使用することは恐ろしいことかもしれません…

スマホ中毒になると「小6の脳」で成長が止まる！？

東北大学加齢医学研究所所長川島隆太先生の研究によると、「毎日スマホを使う子は脳の発達が止まっていることがわかった」という。

○使うアプリの数が多き子どもほど、学力が低い

勉強中に使うアプリの数が多ければ多い子どもほど、学力が低い」という非常にきれいな相関が、見られました。

○SNSのスイッチングで注意力は散漫になる

「何かに集中しているときに妨害が入り、別のことをやり始めること」が何度も繰り返されて、1つのことに集中する時間が極端に短くなる現象（状態）をスイッチングといいます。

○モニターを長時間見つめ続けると、脳はダメージを受ける

スマホで何をするかは問わず、デジタルスクリーンで作業したり遊んだりする時間が長くなればなるほど悪いという見方。

○毎日インターネットを使う子の脳灰白質の体積は増えない

インターネット習慣がない、または少ない子どもたちは、3年間で脳灰白質の体積が増加していました。ほぼ毎日インターネットを使う子どもたちは、恐ろしいことに、ほとんど発達が止まっていたのです。

参考) PRESIDENT Online「スマホ中毒になると『小6の脳』で成長が止まってしまう…東北大の3年間の追跡調査が示す恐ろしい事実」



全文が気になる方はコチラ↓



スマホ依存チェック！

- スマホを触ったまま寝落ちすることが多い
- 外出にモバイルバッテリーを持参する
- お風呂場にもスマホを持っていく
- 速度制限になる機会が多い
- 通知が来るとすぐに開く癖がある
- 誰かと一緒に行動していてもスマホを触ってしまう
- スマホを自宅に忘れたら、わざわざ取りに帰る
- 電波がうまく入らないとストレスを感じる
- 隙間時間は必ずスマホをチェックする
- 毎日 SNS をチェック、更新する習慣がある



依存対策の提案

- お風呂や人と会っている時は触らないよう心がける
 - 大事な連絡以外はすべて通知をオフにする
 - スマホを触る時間を事前に決めておく（オススメ!!!）
 - 寝室ではなくリビングで充電する
 - スマホ依存に効果的な対策アプリ使用してみる
- 例)「スマホをやめれば魚が育つ」、
「UBhind-Mobile Life Pattern」、
「Moment-Screen Time Tracker」、
「ブロックタイマー」、「Flipd」等…

