

ほけんだより7月

石川県立金沢錦丘高校
令和5年7月20日
保健室

なんだかだるい、やる気が出ない、集中できない…それ、睡眠の質、大丈夫？
課題や心配事、寝る前にスマホを触ってついつい睡眠時間を犠牲にしていますか？

成長期みなさんにとって睡眠はとっても大切な時間です。
しっかり睡眠をとりましょう。

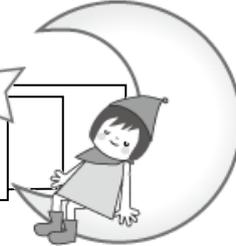
こんなことはありませんか？

- 寝つきが悪い
- 夜中何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝付けなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感がない

1つでもチェックがついたら
快眠のコツを試してみましょう！



ぐっすり快眠のコツ



①寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計が乱れます。休日に寝だめする人がいますが、人間の仕組み上、寝だめはできません。むしろ、体内時計の乱れで体や気分が重くなる可能性があります。平日も休日も同じ時刻に起床・就寝しましょう。

どうしても…という場合は、1時間早く寝て、1時間遅く起きること！



②太陽の光を浴びる

太陽の光には、体内時計を調整する働きがあります。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなるホルモンが分泌されます。

体内時計のリセットに必要な光の明るさは2500ルクス以上とされていて、曇りでも太陽は1万ルクスと強い光です。雨の日でも十分体内時計はリセットできます！



③お風呂でリラックス

眠る1~2時間前に、38℃~40℃程度のぬるめのお湯に20~30分程度ゆっくりつかると、リラックス効果が高まります。お風呂から出た後は、温まった体から汗が

ひいていき、体温が少し下がりはじめます。人間はこのタイミングで眠気が訪れるようにできています。この時がスムーズかつ深い眠りにつくベストタイミングです！！



④自分に合う睡眠時間を見つけ、継続する！

一般的には、人間の睡眠は7~8時間が良いといわれていますが、個人差があります。睡眠時間が短くて平気な人もいれば、長くないと身体がもたない人もいます。自分にとって最適な睡眠時間を早くみつけて、その睡眠時間をずっと継続することが質の良い睡眠には重要です。

⑤寝る前の強い光を避ける

生活に欠かせなくなっているテレビやスマホ。しかし、これらは物理的に睡眠時間を短くするだけでなく、睡眠の質をも下げています。テレビやスマホは脳を刺激し、神経を過剰に興奮させる作用があります。一度覚醒した脳は2~3時間は落ち着きません。こうした現象は夜コンビニに行くことでも起こります。夜寝る前2時間は強い光を避け、なるべく部屋全体を暗めにして過ごすことが大切です。友達との連絡は時間を決めてする、スマホは寝室と別の部屋で充電する、などできる工夫はたくさんあります。



せっかくの夏休み。やらなければならないこと、やりたいこと、たくさんあるはず。そんな中、、体調を崩した…？
1日中寝て終わった!?眠くて何もやる気が起きない…?!
なんてもったいない!
朝遅くまで寝ていられる夏休みこそ、早寝早起き!!
充実した夏休みにしませんか?

時間は有限ですよ…

夏休みを最大限満喫するには生活を乱さないこと!

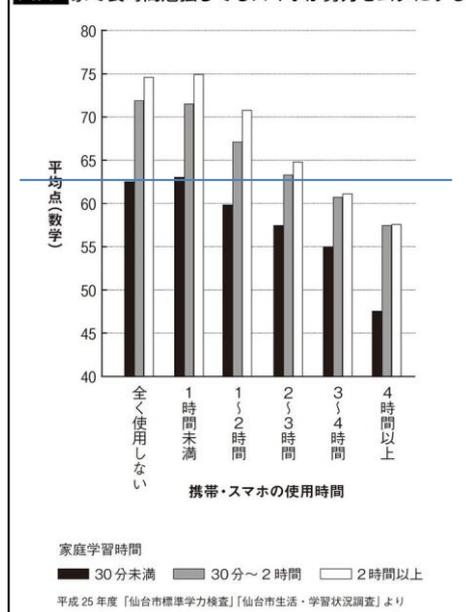
「スマホをさわるとバカになる」は本当だった…7万人の追跡調査が示す「スマホと学力」の相関！しかも「スマホを手放す」だけで成績は上がる

○スマホを触れば「勉強時間」が無駄になる

右のグラフは、仙台市立中学校に通う全生徒2万2390名を対象とした学力検査と、生活・学習状況の調査データをもとにつくったものです。縦軸は、実際に教室でおこなった数学テストの平均点を示します。横軸は、スマホの平日1日の使用時間を示します。さらに、横軸で時間分けした6グループそれぞれを、自宅での平日の勉強時間の長さで①30分未満、②30分～2時間未満、③2時間以上の3グループに分けて解析しました。

このグラフは、いったい何を示しているのでしょうか。最初にわかるのは、「家での学習時間が長いほど成績がよい」という当たり前の事実です。次にわかるのは、「携帯・スマホを使う時間が長ければ長いほど成績が悪い」という事実です。さらに、6本ある白い棒グラフで低いものと、同じく黒い棒グラフで高いものの高さを比べると、こんなことがわかります。「家で2時間以上勉強しても、携帯・スマホを3時間以上使ってしまう」生徒より、「家でほとんど勉強しないが(30分未満)、携帯・スマホを使わない」生徒のほうが「成績がよい」という事実です。家で2時間以上も勉強をしたのに、その努力が全部ムダになってしまっているかのようです。携帯・スマホの使用時間が1時間未満ならば、家でほとんど勉強しなくても、3時間以上使う生徒より成績がよくなっているのです。携帯・スマホを長時間使う子どもの学力が低いと聞けば、多くの人は「家で勉強せずに携帯・スマホをいじっているのだから当然だ」と思います。ところが、家で勉強する生徒もしない生徒も、携帯・スマホを長時間使用すると成績が低下しているのです。

図表1 家で長時間勉強してもスマホが努力をムダにする



○最悪の仮説…スマホを使うだけで脳に悪影響が生じる

とくに深刻なのは、家でほとんど勉強をしない生徒たちのデータです。彼らは学校でしか勉強しませんから、学校の授業で得た知識や記憶によってテストに臨んでいます。それで数学の試験を受けたら、携帯・スマホを使わない生徒が平均約62点でした(左端の黒い棒グラフ)。ところが、携帯・スマホ使用時間が長いほど成績が低下し、4時間以上使う生徒では15点も低くなっています。

携帯・スマホを4時間以上使う生徒は、家で2時間以上と勉強して知識も記憶も増えているはずなのに、家での勉強時間が30分～2時間の生徒と成績が変わらないのです(右端の白とグレーが同じ高さ)。しかも、2時間以上勉強しても、「家でほとんど勉強せず(30分未満)、携帯・スマホの使用時間が2時間未満の生徒」より成績が低いのです。ということは、自宅学習の分はおろか、学校で学んだことまでも相殺されてしまっているかもしれないということなのです。この結果から想定される“最悪”の仮説は、携帯・スマホの長時間使用によって、学校での学習に悪影響を及ぼす何か、生徒の「脳」に生じたのではないか、というものでした。

○睡眠時間、学習時間は関係ない…スマホが脳をダメにする

スマホの使用と子どもたちの学力低下について、現時点でわかっているのは、次のような事実です。

①スマホ使用による子どもたちの成績の低下は、自宅での「学習時間」の長さとは直接に関連していない。

スマホを長時間使ったから、家での勉強時間が削られ、その結果、学力が低いわけではない。

②成績低下は、「睡眠時間」とも直接に関連していない。

スマホを長く使ったから睡眠時間が削られ、その結果、学力が低いわけでもない。

③明らかにスマホが原因で、結果的に学力が低下している。

これは、学力の低い子どもに長時間使う傾向があったものではありません。

スマホの使用時間が長ければ長いほど学力の低下の程度が大きくなったのです。さらには、スマホを始めると成績が下がり、スマホを手放すと成績が上がることもわかっています。



全文が
気になる方
はコチラ!