

ほけんたより



金沢錦丘高等学校
令和5年9月29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

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78名。休日はさらに少なく、29名。
錦丘生の脳がやばいかも…

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。

参考：<https://president.jp/articles/-/70832?page=1>

全文はこちら



その姿勢、大丈夫？

姿勢が良いと、好印象を与えます。逆に姿勢が悪いと、だらしく見えたり、元気・やる気がないように見えたりしてしまいます。外見以外にも、悪い姿勢には次のようなデメリットがあります。

【悪い姿勢のデメリット】

①集中力が低下する

背中が丸くなると、胸がすぼんだ形になります。すると呼吸が浅くなり、脳に十分な酸素が供給されづらくなります。その結果、十分に脳が働くことができなくなるのです。



②肩こりや腰痛になりやすい

姿勢が悪いと筋肉に余分な負担がかかったり、骨格の歪みが生じたりします。



③疲れがたまりやすい

悪い姿勢をとると、体の一部に負担がかかります。そのため、どうしてもその部分に疲れがたまりやすくなります。例えば、前かがみで作業をしていると肩や首が疲れてきます。これは、首や肩の筋肉が長時間頭の重みを支え続けるために起こります。



【悪い姿勢ってどんな姿勢？】

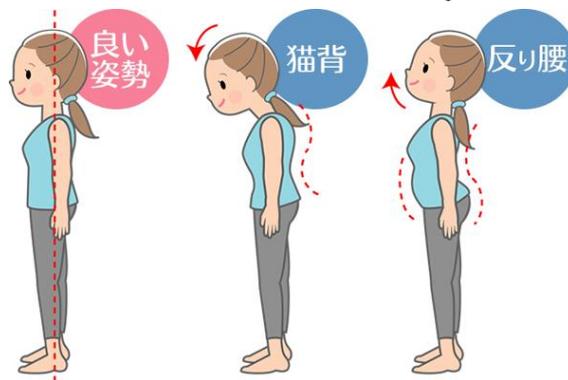
▶ 猫背

文字通り猫のように背中が曲がっているため、呼吸が浅くなったり肩こりがひどくなったりという悪影響が出ます。

また、背中が丸くなっているだけでなく、ほとんどの場合視線が下向きになってしまいます。逆に、視線を下向きでなく水平にするように心がけると、自然と猫背が解消して、よい姿勢になります。

▶ 反り腰

胸を前に突き出した姿勢のことです。これは、一見すると正しい姿勢のように見えます。しかし実際には、腰痛の原因になりやすい姿勢です。理由は、胸を前に突き出すと、腰が強く反り返ることになるからです。体の横から腰椎を見ると、お腹の方向にふくらむカーブを描いています。胸を前に突き出すと、このカーブが強くなり、腰椎だけでなく周りの筋肉にも負担がかかってしまいます。良い姿勢の指導をするときによく「胸を張る」という表現が使われますが、この意識が強すぎると、いい姿勢をとっているつもりなのに、実際には腰に負担をかけてしまうことがあるのです。



【正しい姿勢の作り方】座っていても立っていてもできます！

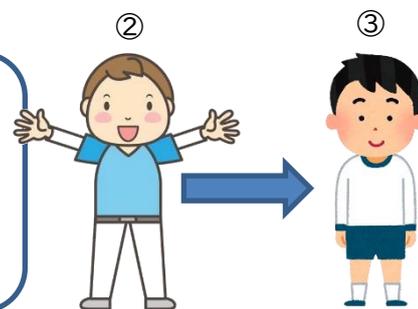
① 視線を水平に保つ

② 手のひらを前方に向けた状態で、両腕が一直線になるようなイメージで両腕を開く

③ 広げた両手を体の横にまっすぐストンと下ろす

※立っている場合は手の先がズボンの縫い目に重なるように下ろしていく

この動作を行うと、自然と正しい姿勢になります。ふと気づいたときに、やってみましょう！



【日常生活での注意点】



日常生活の中に、姿勢が悪くなる原因が潜んでいます。勉強時やパソコン使用時、無意識の状態だと、どうしても前かがみになりやすいため、ときどき、自分の姿勢が正しいかをチェックする習慣を身につけることが大切です。もう一つはスマホ使用時です。特に立ったままで使用すると極端な猫背になってしまいます。できる限り、画面を目の高さに合わせ、使用時間を短くするように心がけることも大切です。最後に、良い姿勢を保つためには、腹筋や背筋の力が必要です。これらの筋肉を鍛えるためには、運動がとても役に立ちます。積極的に運動をしましょう！