

# スマホが近くにあるだけで思考力が低下する

参考:「スマホが近くにあるだけであなたの思考力は低下する」クリスティン・デューク <https://dhbr.diamond.jp/articles/-/5323?page=2>

ほとんどの人にとって、スマホのない生活など考えられないのではないかと。ただ、スマホは便利な一方で、デメリットが指摘されることも多い。筆者らの調査によると、そばに置くだけで認知能力を低下させるという、興味深い結果が示された。

## 電源を切っても、スマホがそばにあるだけで…

目の前のことに集中したいと思っても、ついついスマホに手がのびてしまう。スマホは明らかに私たちの生活に影響を及ぼしている。筆者らのチームは最近の研究で、スマホを近くに置いておくだけで認知能力に影響があるかを調査した。

スマホを ①目の前に置く(机の上に伏せて置く) ②ポケットかバッグにしまう ③別の部屋に置いておくの3つのグループに分け、記憶力や流動性知能を測るテストを行った。また作業の邪魔にならないよう、スマホのアラート音やバイブレーション機能はオフにもらった。

結果は、スマホを近くに置いたグループの成績が最低で、スマホを別の部屋に置いたグループが最高だったのだ。スマホの電源を切っていた場合でも、同様の結果が得られた。

つまり、スマホがそこにあるだけで、考える能力や問題解決の能力に悪影響を与えるおそれがあるということだ。スマホを使っていないときも、見ていないときも、伏せて置いてあるときも、そして電源を切ったときも、である。

スマホはなぜ、震えたり音を出したりしていないときでも、これほど人の気を散らすのだろうか。



## スマホが近くにあることは、自分の名前を呼ばれているのと変わらない

スマホの欠点は、その利点と切り離すことができない。日常のさまざまな場面で重要かつ有意義なものとして存在している。認知心理学研究によると、人は重要性が普段から高いものに対して、別の作業に集中しているときでも自動的に注意を向けるよう学習する。例えば、誰かと熱心に会話しているときでも、遠くで自分の名前が呼ばれると振り向くのと同様だ。

筆者らの研究は、スマホが近くにあることが、自分の名前が呼ばれるのと、ある意味で同質であることを示唆している。スマホは常に人に呼びかけ、人の注意を引き寄せる引力を持っているのだ。

筆者らのデータはまた、スマホとの心理的つながりが高いと認識している人ほど、スマホの存在がもたらすマイナスの影響を強く受けることを示している。つまり、「スマホなしには1日だって過ごせない」「1日でもスマホを使えないと辛い」といった文章に強く同意する人たちである。スマホに頼る人がますます増えていく世の中で、この影響はさらに強まり、また、さらに広がると見るのが論理的だろう。

## 人生のすべてをスマホに差し出してはいけない

スマホの用途は、はっきりしている。たとえば、待ち合わせをしている相手と連絡を取るときや、よりよい意思決定に役立つ情報を検索するときなどに、スマホは大いに役立つ。まさに、スマホがあっただけでよかった、と実感する状況である。

ただし、自分の人生すべてをスマホに差し出すのではなく、人生は自分の手でコントロールしよう。スマホが直接必要ではないときや、その場に集中すべきときには、スマホを別の部屋にしまう時間をつくるのが有益であろう。

広く日常生活においても、スマホを遠くにしまうことで、集中力と認知力を高められるだろう。



いかがでしたか？電源を切るだけでなく、物理的にスマホと離れる時間を作ってみませんか？

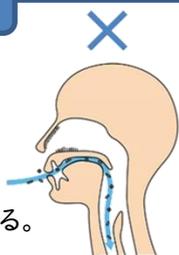


# あなたは鼻呼吸？口呼吸？

鼻呼吸と口呼吸、同じ呼吸だから一緒でしょ!と思われるかもしれませんが、実は、鼻呼吸のほうが良い理由があります。寒さが増し空気が乾燥して感染症が蔓延しやすい季節です。基本的な感染症対策+鼻呼吸で防御力を上げましょう!

## 口呼吸していると…

- 👁️ 口の中が乾燥して唾液が減り、虫歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 👁️ 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- 👁️ ウイルスなどが体に直接入り、風邪を引きやすくなる。



## 自分は鼻・口呼吸どっち？

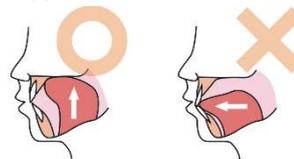
15秒、リラックスして呼吸してみてください。

……………

舌はどの位置にありますか？

舌が上顎についている⇒鼻呼吸◎

舌が上顎についていない⇒口呼吸かも…



ふと気づいたときに、舌の位置を気にして上顎につけるよう意識しましょう。

鼻づまりが原因の人は、耳鼻科へ行って早めに治しましょう。

## 鼻呼吸はなぜいいの？

- 👁️ 鼻の奥にある粘膜で吸った空気にいる細菌やウイルスなどの有害物質を除去してくれる。
- 👁️ 吸った空気が適度に温められたり湿気が加わったりして、酸素が吸収されやすくなって肺に届く。
- 👁️ つまり暖房と加湿器、空気清浄機の機能を併せ持つ!鼻ってすごい!!



# インフルエンザ予防接種

## 予防接種は流行する前に!

インフルエンザは大体 12月から3月にかけて流行します。(今年の夏は異例でしたが…)

予防接種から効果が出るまでに**2週間ほど**かかるので、できるだけ11月中に接種を済ませましょう。効力が最高に達するのは、1ヶ月後で、3ヶ月後くらいから段々と低くなっていくため、予防接種の効果は、一般的に**約5ヶ月**といわれています。

また、予防接種で感染を100%防げるわけではありません。**マスク、手洗い、うがい、換気、健康的な生活**を心がけましょう。



## 【出席停止手続き】

発症・病院受診

(学校を休む期間を医師に確認してください)



保護者から学校へ連絡



回復後、登校時に学校感染症による欠席届記入  
(学校HPからダウンロード又は担任からもらう)



担任へ提出

※「感染疑い」で医師より休むよう指示された場合も出席停止となります。

## 【インフルエンザの出席停止期間】

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

- ※「発熱」を発症とする
- ※受診した日ではなく、発症した日を0日とする
- ※「解熱後2日」は解熱した翌日から起算 解熱日は含まない

		発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
発症当日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
《例1》 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可		登校可能
《例2》 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	