

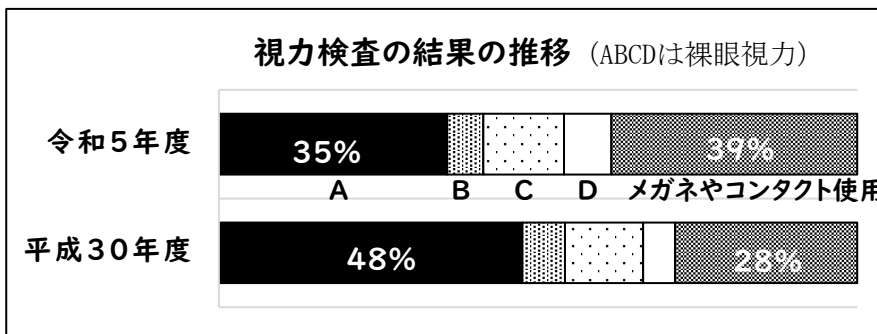
保健だより10月

岡崎市長立矢作北中学校
令和5年10月23日
第6号

朝晩の気温が低くなってきたためか、のどが痛い、咳が出るなどの症状を訴えて保健室に来る人が増えています。お風呂上がりに体を冷やさないようにして、抵抗力を高めておきましょう。

合唱コンクールも近いので、こまめにうがい・手洗い・換気を徹底して行い、生活習慣を整えて体調管理をし、練習の成果が発揮できるようにしましょう。

10月保健目標 メディアの使い方を振り返り、目を大切にする習慣を身に付けよう



近視の生徒が増加しています。矢作北中学校の視力検査の結果も、平成30年度と比較するとA(1.0以上)が48%→35%と減少し、眼鏡やコンタクトを使用している生徒が、28%→39%と増加しています。

目を大切にするために、できることを考えて、実践していこう!

屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

近視が急増!?

コロナ禍で

時々、遠くをながめる。

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いが おススメ♪

やってほしいこと

近視予防のために、

明るい部屋で。

手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

学校保健委員会「どうする？メディアコントロール」10月13日（金）開催

▼保健委員会の発表



1学期に実施した矢北中生の生活リズムアンケートの結果から、メディア使用の実態を報告しました。平日のメディア使用時間が5時間以上の生徒は124人、休日に5時間以上使用している生徒は318人（39%）と、休日はメディア漬けになっている生徒が多かったです。また、メディア使用時間が長い人ほど、就寝時刻が遅く、朝食を食べずに登校し、午前中に体調不良になる生徒が多いことがわかりました。

**保健委員が考えた
メディア使用時間を減らす工夫**



- ☆勉強した分だけメディアを使えるなど、使用時間のルールを決める。
- ☆タイマーを使ったり、アラームを設定したりして使う時間を決める。
- ☆寝る30分前までにメディア断ちをする。
- ☆親にスマホを預ける。家族の協力をもらう。
- ☆家族みんなでメディア off にする。
- ☆メディア以外の楽しい趣味を見つける。筋トレとか、美容とか。


▼講演「スマホ・ゲームから子どもの脳を守る」

磯村 毅 様（予防医療研究所・スマホ依存防止学会代表）



10. 赤ちゃんでもスマホ依存症になる。

a. そう思う
b. ややそう思う
c. そう思わない




- ・ スマホを取り上げられると泣き叫ぶ
- ・ 他のおもちゃは (a)
- ・ 目は・・・
- ・ 言葉の発育は・・・
- ・ (b) に誤診される

動画はこちら
<https://www.youtube.com/watch?v=XzU9fvE2bQ0>

最新記事Q 2/29更新

お試し・常習・そして依存へ
スマホ・ゲームで脳が変化



1 前頭前野の障害
↓
切れやすく感情的に

2 ドーパミン神経の障害
↓
よろこび・意欲の低下

3 ぼんやりした時間や睡眠が損なわれ、脳に「老廃物」がたまり、「ゴミ屋敷」に。その結果、物忘れなどの認知症の症状が。

前頭前野の働き
1. 考える、発明する
2. 人を思いやる
3. がまんする
4. 理解する
5. 集中する

ドーパミン神経
喜び・意欲・学習

〈講話の内容抜粋〉

赤ちゃんでもスマホ依存症になります。発達障害と間違われるが、ESS（デジタルスクリーン症候群）なので、スマホを切り離せば改善します。

スマホを使う時間が増えると成績が下がります。脳の前頭前野（考える・思いやり・がまんする・挑戦する・集中する）の障害がおこり、切れやすくなり、喜びや意欲が低下します。また、ぼんやりする時間や睡眠が損なわれ、脳の老廃物がたまり、脳の疲労が取れなくなります。

▼保健委員会の発表・講演会の感想

赤ちゃんもメディア依存になり、取り上げると泣き叫ぶことや発達障害と間違われると知り、驚いた。赤ちゃんには、スマホを与えないようにしたいと思った。

家や塾でたくさん勉強をしても、メディアの使用時間が長いと学習したことが記憶に残らないと分かった。ルールを決めて、新しい趣味や家族と話す時間にしたい。

SNS、メディアを使っていて、感情的になることが多くて疑問に思っていた。脳の前頭前野の障害だとわかった。メディアの使用時間に気を付けていきたい。

依存症に治癒は無く、回復しかないと知った。依存症にならないようにしたい。保健委員が紹介したメディアを減らす方法を実践してみようと思った。

▼メディアコントロールチャレンジを通して

メディアコントロールをすると自然に寝る時刻が早まったり、寝付がよくなったりした。

暇な時間ができたら、スマホを触るのではなく、夕食作りの手伝いをしたり、自分の好きなことをやったりした。そしたら、自分の時間が充実して過ごせるようになった。

自主練習やストレッチの時間を増やして、メディアの使用時間を減らした。

スマホの電源を切ることは、有効だった。
なかなか減らせないのが現状の人も多かったようです。