



イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンですね。受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。自分の体のことは後回しになっていませんか？ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年を元気に走り抜けましょう！生活リズムを整えて過ごしてください。

免疫力アップのためにチャレンジ！



チャレンジ！

- 寝る前のスマホは控えよう！
使いすぎにも注意！
- 朝日を浴びて1日をスタート

睡眠不足は免疫力の敵！体をメンテナンスする大切な時間でもあるので、冬休み中も早寝早起きを心がけましょう。



チャレンジ！

- 野菜も肉もバランスよく食べよう！
- 朝ごはんもしっかり食べよう

栄養が足りていないと、病気と戦えません。好き嫌いせずにバランスよく食べるのが、免疫力アップの秘訣。



チャレンジ！

- 部屋の大掃除，家の手伝いをしよう！
- 散歩や軽い運動を取り入れて

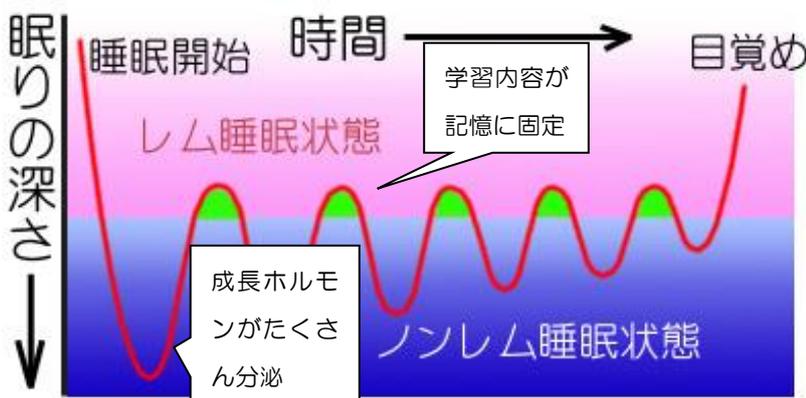
運動不足が続くと免疫力がダウン。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。



早寝・早起き・メディアコントロールで自己実現を

脳が働くためには、睡眠と食事が大事です。夜更かしの生活により、慢性的な睡眠不足に陥っているにもかかわらず、保健室では「いつものことだから平気です。」と言う生徒がいます。本当に大丈夫でしょうか？

脳科学者の川島隆太先生は、夜更かしをすると疲れやすく、全身細胞の機能が低下するだけでなく、脳の機能も大きく低下すると研究結果より示しています。



睡眠は浅い眠りと深い眠りを繰り返しますが、成長ホルモンが大量に分泌されるのは最初の深い眠りで、夜10時頃～2時頃までしか出ません。それまでに深い睡眠状態に入ることが成長期の皆さんにとって望ましいのです。成長ホルモンは、体をつくり、病気から体を守るために必要です。一方、浅い眠りの時には学習内容を脳の中に記憶しています。

睡眠時間が6～8時間の人と6時間未満の人を比べました。その結果、6時間未満の人は、REM睡眠（浅い眠り）の回数が8時間睡眠の人の約3分の2に減ることが分かっています。つまり、夜遅くまで起きている人は、学習したことが定着しないということです。また、学力だけでなく、運動能力にも差が出るのが文科省の調査からも分かっています。（細胞の発電所であるミトコンドリアは寝不足の状態では、体のエネルギーを作ることができません。結果、脳も働かないという現象が起こります。）

- ・東大生75%は、夜23:00までに就寝する生活を送ってきた。
- ・学習や記憶と強くかかわる脳の「海馬」という部分の機能は、二十歳までにできあがる。
- ・寝不足の子どもは、海馬が小さいままに…加齢に伴い機能不全が現れる可能性がある（認知症等）。

成長期だからこそ、早寝早起きが大事です。自分を守るために努力することが見えてきますね！



＊ ＊ テレビやスマホで脳がフリーズする ＊ ＊

便利で楽しいテレビやスマホ。「ついつい、見過ぎたり使い過ぎちゃって…」という声が聞かれます。心配です。川島先生のお話では、「依存状態になっているというのは薬物と一緒にです。」とありました。依存状態が長く続くと脳の発達に遅れが出てくるのだそうです。

- ・長時間のテレビ視聴やスマホ利用は、脳の発達を阻害する…言語性知能指数の発達が悪くなる。物を考えたりする部分の前頭葉が働かないため。
- ・スマホの利用によって記憶量が減る…使った分だけ、脳の中から勉強したことが消えていく。特にSNSの使用は、結果が顕著。使用した分だけ成績が下がる。(平成25年度生活・学習状況調査等の分析結果より)

※スマホ・SNS等が学習効果を消してしまう原因を解明。脳の血流を計測する装置をつけ、脳血液の変化を調べた…辞書を使う場合には、思考するときに活発になる大脳の「前頭前野」の血流が増える。一方、スマホを使用した場合は、血流が減少し抑制がかかって働かない状態になっていた。

※脳をしっかり使って鍛えることが重要な時期であるため、脳が休息状態になる時間が長くなると、当然、脳の発達や働きが低下してしまいます。

- ・ながら勉強は学習効果を下げる。集中したい時は、興味を引くようなものはその空間に置かないこと。情報処理速度や注意力がどんどん下がる。
- ・子育てにも影響：授乳は子どもの愛情供給の時間。しかし、親の視線は、子どもではなくスマホに…。子どもを泣きやませるための動画利用⇒結果…『サイレントベイビー』に⇒人の気持ちの読み取りに乏しい人間に育つ。表情がなく喜怒哀楽に乏しい人間になってしまう。親子のふれあいや遊びを通してのコミュニケーションが大事。

メディアコントロール週間について

秋保中学校区の生活習慣改善部会では、今後メディアコントロール週間の実施を検討中です。「よい週間がんばりカード」の結果から、子どもたちのメディアの利用について話題となりました。スマートフォン等の所持率は学年が進むとともに上がり、小学校からゲームやテレビも含めたメディア接触時間が多い子どもほどSNSや動画などにのめり込む傾向があり、睡眠時間が削られる現状も指摘されています。そこで、今回「メディアコントロールに関するアンケート」を生徒の皆さんに実施します。回収後、結果は保健だよりでお知らせします。秋中学校区全体の結果については、地区保健だよりにてお知らせします。

2月の期末考査の時期に合わせてメディアコントロール週間を設ける予定です。皆さんに意識して取り組んでもらえるようサポートしてまいります。

ご家庭におかれましても、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

*なお、チャレンジ週間は、実施が2月頃になることから、受験期の3年生を除いての実施となります。

