

7 月

保健だより

令和 8 年 7 月 1 日
氷見市立十三中学校
保健室

これから暑さの厳しい日が増え、熱中症が心配されます。熱中症は、普段の生活である程度予防することができます。まずは、暑さに慣れるところからはじめましょう。

今年の夏休みは去年より長いです。自由な時間が増える夏休みは、いつも以上に自己管理が必要になってきます。2 学期を元気に迎えらるよう、自分で食事や睡眠、メディア使用時間等、健康に気を付けた生活を送りましょう。



7 月の保健目標

規則正しい生活をし、
夏を健康に過ごそう

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



十分な睡眠と食事



適度な運動



暑くなったら冷やす



エアコン・扇風機を活用



直射日光を避けよう

普段からの 予防が大事！

- ★ 8 時間以上の睡眠
(遅くとも 23 時までには寝る)
- ★ 3 食食べる
- ★ 日頃から体を動かす

毎日、水筒を持ってくる
こと！！

メディアコントロール、できていますか？

6/17 から小中合同でメディアコントロール週間を行いました。全体の結果は、後日、保健・給食委員会から報告しますが、ある傾向が見られました。



① 「寝る前 1 時間前にやめる」ができていない生徒が多い！

十三中メディアルールの中で、「寝る前 1 時間前にやめる」が守れなかった生徒が多かったです。寝る前のスマホ、特に SNS や動画は、睡眠に大きな影響を与えることが分かっています。研究によると、寝る前にスマホを使用しないと、入眠まで 2 5 分かかる、に対して、

- TikTok を使用 … 入眠まで 1 時間 7 分
- Instagram を使用 … 入眠まで 5 8 分
- X (Twitter) を使用 … 入眠まで 5 0 分 など

脳への刺激が強いほど脳が興奮状態になり、
寝るまでに時間がかかっている！
→ だから寝る前にメディアは使わない。

② 普段のメディア使用時間に、学年ごとの差がある！

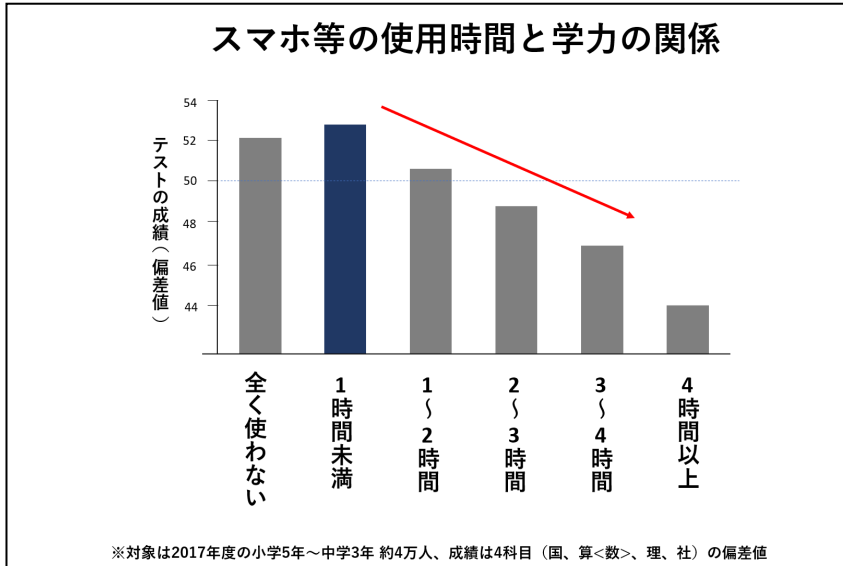
- 1 年生…平日約 3 時間 4 5 分、休日 5 時間 4 5 分
- 2 年生…平日約 2 時間 3 0 分、休日 4 時間
- 3 年生…平日約 2 時間 3 0 分、休日 3 時間 4 0 分

1 年生のメディア使用時間が多いです。
十三中メディアルールでは、平日 2 時間
休日 3 時間です。

スマホを使うほど下がっていく成績

「スマホを使いすぎると、せっかく勉強したことが台なしになってしまいます」

脳トレゲームの監修などでもおなじみの川島教授は、そう言い切ります。2010 年から仙台市と協力して市内の小中学生の学習意欲に関する調査研究を続けていくなかで、偶然あることに気づきました。下のグラフを見てください。「学力検査の成績」と「スマホ*1 についてのアンケート回答」をもとに、小学 5 年生から中学 3 年生までの「成績」と「平日に勉強以外でスマホを使う時間」との関係をグラフにしたものです*2。



成績（縦軸）は、スマホ使用が「1 時間未満」の場合が最も高く、使用時間（横軸）が長くなるほど低くなっているのがわかります。

*1 アンケートではインターネット接続できる機器全般について聞いていますが、実際は大半がスマホのため「スマホ」としています。

*2 調査時点の仙台市の小中学生のスマホ保有率は、小学 5、6 年生が約 6 割、中学生が約 7 割です。

「スマホを全く使わない子どもよりも、1 時間未満の子のほうが成績が良いというのは、自分の意思で使用時間を 1 時間未満にコントロールできている子が含まれる可能性があると考えています。そこを除けば、スマホを使うほど、学力への悪影響が出ていることがはっきりと読み取れます」（川島教授）

3 時間以上の使用で平均点を取れた子はゼロ

なぜ、スマホを使うほど学力が下がるのでしょうか。

一般的には「勉強時間を確保できていない」「睡眠不足で集中力が下がっている」といった理由が思い浮かびますが、「そのどちらでもありません」と川島教授は断言します。

「平均 11 歳の子ども 223 人の脳を 3 年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子どもほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られます。スマホを使っているときは脳があまり活発に動いていないという文献は多く出ていますが、スマホは人間が楽をするための道具ですから、当然といえば当然です。紹介した調査は小中学生を対象としたものですが、成長段階にあるという点では、高校生にも同じことが言えます。」

ただし、暗い話ばかりではありません。

「脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっています。つまり、スマホと上手に付き合えるようになれば、再び発達していきます。実際に、2015 年度から 2 年間にわたって、同じ子どもの小学 6 年時と中学 1 年時の成績とスマホの使用時間を調べた追跡調査では、スマホの使用時間を 1 時間未満に抑えることができた子どもは、成績も伸びていました」（川島教授）

~~~~~

**夏休み前に、ご家庭でのスマホ・タブレットの使用について、親子で話し合ってください。**