

# ほけんだより



令和4年 11月24日  
揖保川中学校保健室

一雨ごとに季節が進み、朝夕と冷え込んできました。体調を崩していませんか？朝、布団から出るのがつらい季節がやってきます。睡眠不足ならなおさらです。テスト勉強が大変な毎日だと思いますが、放課後の時間をうまく活用し、スマホやゲームの使い方も工夫して、しっかり眠ってほしいと思います。

## ～睡眠時間を確保するために～

やはり、スマホやゲーム・タブレット・TVなどの使用方法がカギだと思います。



一日、どれくらいの時間をスマホやゲームに使っていますか？スマホもゲームも時間泥棒です。

自分でやめることができない場合は、時間を決めて電源 OFF になるように設定する、リビングのみの使用にするなどをお勧めします。そして、友達にも「〇時から使えないよ～」などと伝えておくことも大切です。

## あなたは大丈夫？ スマホ依存（ゲームやタブレットも）

- 最近、無意識にスマホを触る時間が明らかに増えた
- 家でも勉強中でもすぐにスマホを手にとれる状態になっている
- 頭に疑問が浮かんだときは、すぐにスマホで検索してしまう
- 勉強などの休憩時間、ちょっとした待ち時間など、少しでも時間が空くとスマホを触ってしまう
- スマホを忘れると不安で仕方がない
- 毎晩、寝る直前までスマホを操作している



チェックがたくさん入った人は、スマホ依存の疑いが…。スマホ中心の生活習慣を見直すことが大切です。

問題なのは、何となくグラグラとスマホを触る時間です。

ラインやゲームアプリ、インターネットは情報量がとてつもなく巨大です。リラックスしてスマホを操作しているつもりでも、脳には多大な負担がかかっています。そうすると、脳が疲れてしまい、脳過労という状態になります。脳過労とは、脳の使いすぎによって脳の機能が低下した状態のことです。何気なく触っている時間が長ければ長いほど、脳は疲れてしまうのです。

脳過労の状態が続くと、頭痛・目まい・肩こり・動悸・息切れ・腹痛・集中力の低下・記憶力の低下・睡眠障害などなど、心身の不調を引き起こします。

## 脱！脳過労！生活改善のすすめ

### ① リズム運動（散歩・サイクリング・座禅など）

一定のリズムで体を動かす運動を行うと、脳をリラックスさせ、脳内に幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを活性化させることが科学的に明らかになっているそうです。野菜のみじん切りやお血洗いも効果があります。（1回 15～30分 週に2～3回程度行う習慣をつけるとよいそうです）



### ② 自然を感じる

10分間日光浴をするだけで、脳内のセロトニンは活性化されて脳は癒やされるそうです。動物や植物とふれあうこともお勧めです。



### ③ 15～30分程度の昼寝

脳の疲れを取るには、昼寝が効果的です。ポイントは30分以内の仮眠に収めること。



今月は、スマホ脳についてまとめました。私自身にも思い当たるところが多々あり、スマホ依存に注意しようと心に決めました。便利なスマホと正しく付き合っていきたいですね。 スマホ脳の処方箋（奥村歩 著）

