



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。かぜなどひきやすい季節ですが、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2022年を元気に走り抜けましょう！ぜひ、先月取り組んだメディアコントロールチャレンジの内容を思いだし、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。



★冷えについて★ 冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

感染対策にピッタリな湿度は…？

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが加湿です！加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

【湿度の目安】 室温は18℃以上が◎です！

- × 40%以下…ウイルスが増殖・活性化
- ◎ 40～60%…ウイルスが増殖・活性化しにくい
- ▲ 60%以上…ジメジメ。ダニやカビが発生しやすい。



冬の新型コロナウイルス感染予防のポイント！

1. 毎日の健康観察と記録をつける！

健康観察の際、発熱や風邪症状がある場合（いつもと違う体調）は、自宅で休養してください。（出席停止扱いとなります）気温の低下とともに登校中、一時的に体温が低くなったりすることがあります。必要に応じて本校では検温をしていますが、正確な検温が難しくなりますので、必ず、家庭で検温をし記録をつけてから登校してください。



2. 常に換気！適度な加湿！防寒着を準備しよう！

室内の換気を常に行い、定期的に窓や扉を全開にして空気の入れ替えを行っています。肌寒い日が増えてきていますので、暖かい下着の着用や上着の着用等、防寒対策をしてください。また、空気が乾燥する季節です。40%以上を目安に加湿をしましょう！



3. 石けんでこまめな手洗い！

コロナ予防にはアルコール消毒も有効だと言われていますが、ノロウイルス（激しい下痢や嘔吐を繰り返す冬に流行する感染症）には効きません。水が冷たくなりますが、石けんを使用し、30秒間丁寧な手洗いをしましょう。また、外出先でも、すぐに手を拭けるようマイハンカチも多めに持ち歩きましょう！



4. のどと鼻の乾燥を防ごう！

冷たい風が気管や鼻に入り込むと咳や鼻水が出やすくなります。また、冬は空気が乾燥しているので、咳がなかなか止まらないということがあります。のど、鼻を乾燥させないようマスクを着用し、こまめに水分をとりましょう。特にのどが弱く咳が出やすい人は、ぬるま湯や少し温かめのお茶を準備すると良いです。



5. 免疫力を高めよう！夜更かしせず十分な睡眠をとる！

疲れがたまると免疫力が低下します。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。体を冷やすと風邪をひきます。特に体を動かした後の汗のしまつや夜の過ごし方には気をつけてください。

6. 3密を避ける(人混みや密閉空間を避ける)

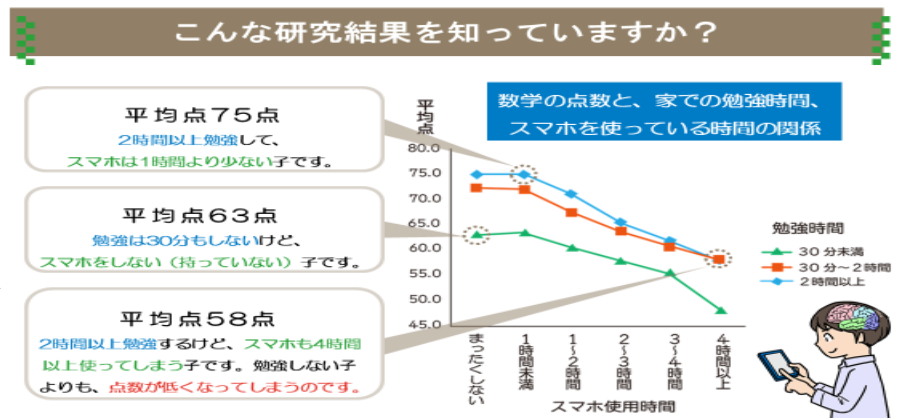
特に間近での会話や発声をする密接場所での感染リスクが高いと言われています。クラスターが発生する度に報道でも取り上げられています。楽しいとついついっついてしまいがちですが、日頃から、友達との距離感を保ちましょう！



メディアコントロール週間にちなんで実施した保健指導の内容です。ポイントを抑えて生活しましょう！



勉強時間にかかわらず、使っている時間が長くなればなるほど、成績が悪くなっていくことがわかる！



ノンレム睡眠とレム睡眠

レム睡眠が長期記憶をつくる

試験の前日、徹夜で知識を詰め込んだのに効果を発揮しなかった…それは、詰め込んだ知識を長期保管するためのレム睡眠をとらなかったから

快眠と記憶力アップ7原則

1. 海馬は記憶の貯金箱
2. アウトプットは、すぐに、その場で友だちと！
3. レム睡眠が長期記憶をつくる
4. 光のコントロールでぐっすり睡眠すっきり目覚め
5. メラトニンはブルーライトに分泌を妨げられる
6. ブルーライトは就寝時刻の1時間前にはシャットアウト！
7. 就寝時刻の2～3時間前には食事を済ませる

知識の整理・保管をする大脳皮質

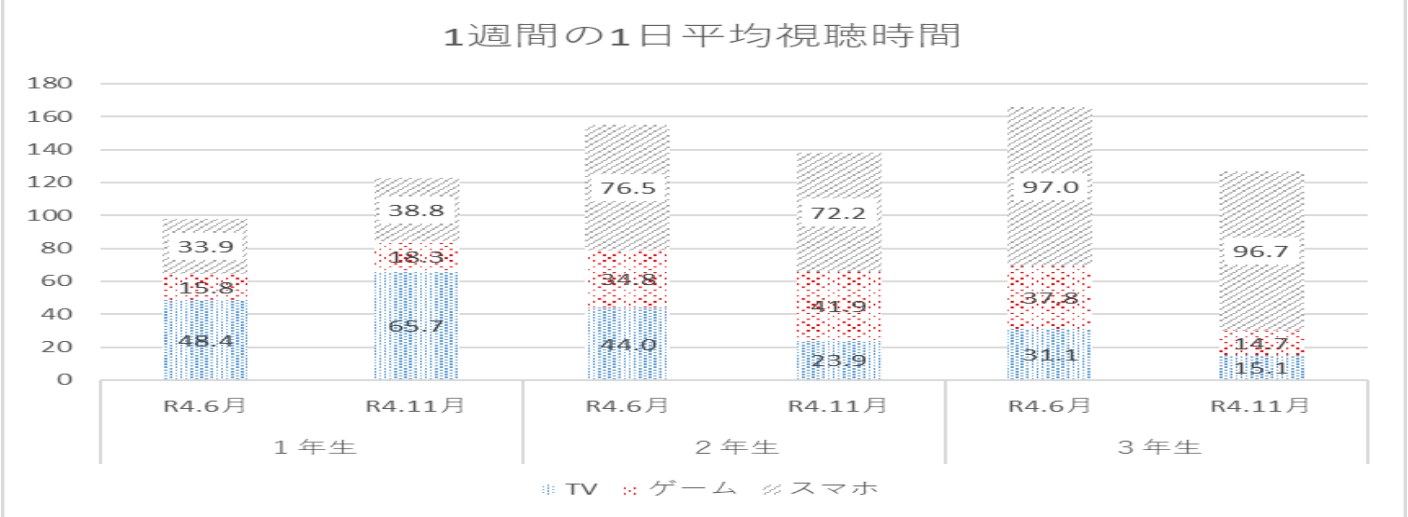
海馬に貯蔵された知識は、大脳皮質に整理・保管することで長期記憶となる

海馬に貯蔵された知識は眠っているときに、大脳皮質への知識の移送が行われる

第2回 メディアコントロール週間の結果について

メディアコントロール週間にご協力いただき、ありがとうございました。実施した結果、すべてのメディアの合計使用時間の平均は129.1時間でした。前は、136.6時間でだいぶ利用時間を抑えられるようになってきました。特に2・3年生はテレビとスマホの利用時間の減少がみられました。

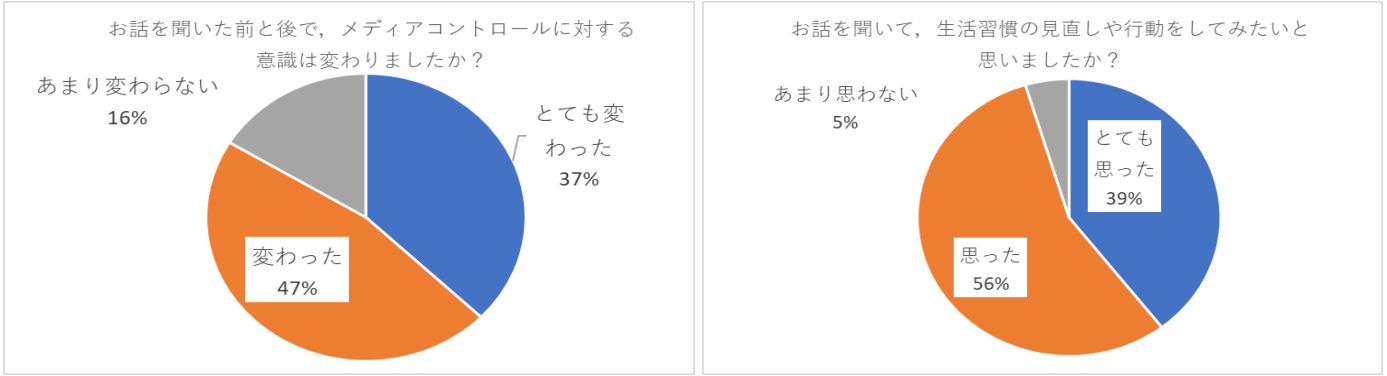
最大利用時間については、どの学年も前回より伸びてしまっており2極化にあることがわかりました。健康で明るく楽しく学校生活が送れるよう、引き続きメディアの付き合い方を考えていってください。また、目標や使用方法を保護者の方と相談して決めましょう。学習目的に使用する際にも、デジタル機器の長時間利用は目をはじめ体への影響が懸念されます。長時間利用するときは、適度に休憩を取ったり、デジタルデバイスの使い方や生活環境を整えるなどの対策をとることをお勧めします。



	実施月	1週間の1日平均視聴時間				1日の合計の最小最大		1週間の合計時間 (分) :人			
		TV	ゲーム	スマホ	合計	最小値	最大値	~540分	~940分	~1260分	1260分以上
1年生	R4.6月	48.4	15.8	33.9	98.1	0~10	40~210	4	6	2	0
	R4.11月	65.7	18.3	38.8	122.8	0~60	60~500	4	6	0	1
2年生	R4.6月	44.0	34.8	76.5	155.3	0~120	60~600	4	7	4	6
	R4.11月	23.9	41.9	72.2	137.9	0~180	25~600	9	4	3	6
3年生	R4.6月	31.1	37.8	97.0	156.3	0	35~380	3	5	5	3
	R4.11月	15.1	14.7	96.7	126.6	0~180	60~390	5	4	2	3

メディアコントロール週間 振り返り

【保健指導事後アンケート結果 感想・質問(Q&A)】



【保健指導のお話を聞いての感想】

- これからゲームをする時間をお家の人としっかり話し合いたいと思いました。
- 実際に依存してしまった人の話などを聞いて、自分もそうならないように気をつけようと思いました。
- 動画を見ているときの脳がフリーズ状態になっていることを知って来週はメディアコントロールなので調整していきたいと思いました。
- 自分はずっとスマホ依存症ではないと思っていたけど、意外とたくさん当てはまってしまったので気をつけて行きたいです。
- ゲーム依存症は思っていたよりも重いのだなと思いました。スマホに使っている時間を勉強に当ていきたいと思いました。
- 動画視聴などが、読書などと比べ脳があまり使われないというのは、知っていたけれどゲーム障害では、前頭葉が発達しなくなり、正常に働かなくなるというのは初めて知ったから驚いた。

ゲーム障害の定義

下記項目が、12ヶ月以上続く場合は、医師によりゲーム障害に診断。

- ①ゲームをする時間や頻度などをコントロールできない。
- ②他の関心事や日常生活より、ゲームを優先してしまう。
- ③問題が起きてもゲームをやめられない。

※重症の場合では、12ヶ月未満でも診断されることがあります。

後頭葉のみが働いている！ 他の脳（特に前頭葉）は全く働いていない…

左脳 右脳 左脳 右脳

前 後 前 後

動画視聴している時の脳活動 動画視聴（不活性化する部位）

（学校法人 産業能率大学 総合研究所「東北大学 川崎医科大学 心脳神経学」共同研究によるものです）

心と体に起こる健康障害 ～体の健康障害～

スマホ首

肩こり、頭痛などの症状が

うつむいて画面をのぞき込む姿勢を続けていると…

スマホ症候群

スマホを長時間続けることによって起こる体のトラブル

- ・視力低下・眼精疲労
- ・運動不足・低栄養、肥満
- ・エコノミクス症候群
- ・体力低下・腰痛・骨密度の低下

【生徒の皆さんからの質問】～Q&A～

Q. DVDは何に入りますか？

A. 視聴するものになるので、TVやPC、スマホと同じメディア機器と同じ扱いになります。

Q. 趣味で常にモバイルバッテリーを持ち歩いています。それは依存になりますか？

A. それがないと落ち着かない。ないことで他のことが手につかず気持ちを切り替えられないという状況は依存傾向にあるかもしれませんね。そうでなければしっかり、使い分けができていますと思います。

Q. ブルーライトカット画面がオレンジっぽくなるモードなら、睡眠妨げられたりしませんか？

A. ブルーライトに限らず、光（刺激）を感知すると脳は覚醒してしまいます。刺激を受けない環境づくりが質の良い睡眠には欠かせません。

Q. テスト勉強しないとんでもスマホを見たらそのまま見てしまいます。どうしたらちゃんと勉強に取り組めますか？

A. 危機意識が持てている証拠ですね。いくつか方法があると思いますので、自分に合った方法を見つけてみましょう。以下、例です。

- (1) マイルールをつくろう：①メール・ラインは食後のみ。満腹時は脳が働かないため、あえてその時間に勉強以外のことをしてみる。②勉強中は、スマホを保護者に預けたり、電源をオフにして見えない場所に置く。③スマホを一定時間我慢できたら、勉強の妨げにならない程度に自分へご褒美を与える。
例) 3時間スマホを利用せず、勉強できたら20分スマホを使用できる/おやつを食べる/本を読む
- (2) 脱スマホアプリの活用：使用しない時間のキャラクター育成アプリでモチベーションを上げる。