

ほけんだより 7月

新座総合技術高等学校 保健室 R1.7.19

明日から夏休みです。休みの間も規則正しい生活を送り、こころとからだをリフレッシュさせましょう。なにか新しいことに挑戦してみるのもいいかもしれませんね！



スマホと学力低下の関係は？

スマホを使う時間が増えると成績が下がるのは勉強したり寝る時間が減るからなのはみなさん想像できると思います。では、「勉強時間が同じなら、スマホの使用時間がどうであれ成績に差は出ないのか」という問題はどうか？

この問題に関して仙台市の小中学生を対象に実施した大掛かりな学力調査の結果データが右の表にあります。注目してほしいのは64点の人と57点の人です。なんと、毎日勉強していても、スマホを4時間以上すると、勉強もスマホもしていない人より点数が低いという結果になったのです。理由はまだわかりませんが、いくつかの仮説があります。それは、スマホやゲームで脳がたくさん楽しいという刺激を受けている人は、勉強をしているときに楽しみを感じた時などに出るドーパミンが出にくくなってしまっているのではないかと思います。つまり、勉強が単なる作業になることでドーパミンの低下につながり、成績が伸びにくくなってしまっているのです。



| | 平日学校以外で 2時間以上勉強する | 家では勉強しない (30分以下) |
|-------------------|----------------------|---------------------|
| ほとんど使わない スマホを | 75点 | <u>64点</u> |
| 4時間以上使う スマホを毎日 | <u>57点</u> | 48点 |

数学

H25 学習意欲の科学的に関するプロジェクト：仙台市

この夏休みはスマホの使い方を見直して、脳を休めてあげましょう！

また、規則正しい生活で時間を有効的に使い、充実した夏休みを送ってください。



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ
回し

一部の人が見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のなどを公開していたら、個人の特長は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!

熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

