

ほけんだより 9月

校内で新型コロナウイルス感染症流行中!

感染拡大のリスクがあるため、明らかに風邪症状がある場合は登校を控えてください。
また、以下のポイントに気を付けて感染対策を徹底してください。

- 手洗いを徹底する
- マスクを着用する
- 換気を行う
- 十分な睡眠
- バランスの良い食生活



校内で要徹底!
自分だけでなく、周囲の人の体を守るためにも!

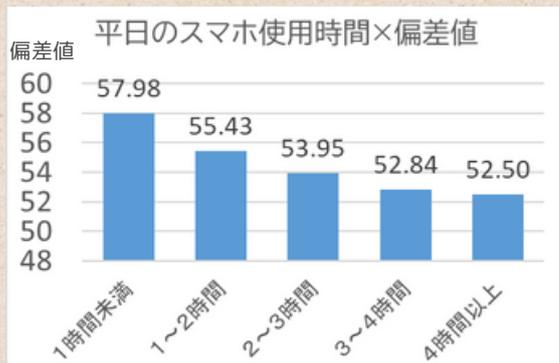


健康を守るために、こまめに体調を確認し、無理をせず、必要であれば医療機関を受診することも考慮してください。みんなで協力して、安全な環境を維持しましょう。

夏休みのスマホ習慣引きずっていませんか?



スマホはただ時間を浪費するだけではなく、脳自体に良くないことを知っていますか?
右図は、昨年度校内で行ったアンケートで、スマホの使用時間と校外模試偏差値の関係のグラフです。
このグラフから、何がわかるでしょうか?



なぜスマホが脳に悪いのか

スマホ使用中は前頭葉の働きが弱まる

スマホを見ていると、前頭葉の活動が弱まり、海馬が記憶する情報量が減ってしまいますので、スマホを見ている時間はあっという間に過ぎてしまいます。昨日スマホで見た動画、思い出せますか?



スイッチングで集中力が低下

色々なアプリをはしごして使用することで、集中する力自体が低下してしまいます。

スマホがそばにあるだけで...

画面を伏せていても、電源を切っているとしても、そこにスマホがあるだけで、思考能力に悪影響があります。

自分のスマホ使用時間を知ろう

iPhone
「スクリーンタイム」

Android
「Digital Wellbeingと保護者による使用制限」



どちらも「設定」から

付き合い方を考えよう

- 勉強中は別室に置いておく
- スマホの使用時間を決めておく
(1時間以内推奨)
- 寝室にスマホを持ち込まない
- SNSを休止する・アンインストールする

