



金沢錦丘高等学校
令和7年11月5日
保健室

だんだん朝晩が肌寒くなってきました。季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です。健康に気を配り、しっかり体調を管理していきましょう。

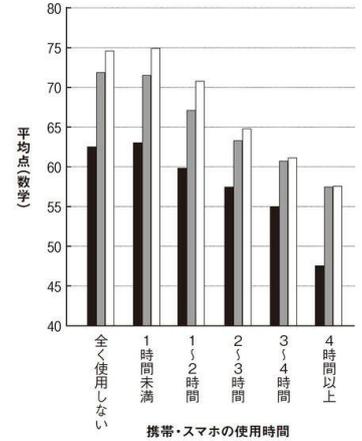
スマホとの付き合い方を考えよう

スマホ依存チェック

- スマホを触ったまま寝落ちすることが多い
- お風呂場にもスマホを持っていく
- 通知が来るとすぐに開く癖がある
- 誰かと一緒に行動していてもスマホを触ってしまう
- 毎日 SNS をチェック、更新する習慣がある

チェックが多いほど、スマホへの依存度も高い…

図表1 家で長時間勉強してもスマホが努力をムダにする



家庭学習時間
■ 30分未満 ■ 30分~2時間 □ 2時間以上
平成25年度「仙台市標準学力検査」「仙台市生活・学習状況調査」より

スマホの長時間使用で成績は下がる

参考:右グラフ➡

インターネット機器、特にスマホを長時間使っている子どもは、認知機能が低下して学力も下がることがわかっています。中でも特に恐ろしいのが、「スマホを長時間使うと、学校で勉強したことが頭の中から消えてしまう」という事実でした。

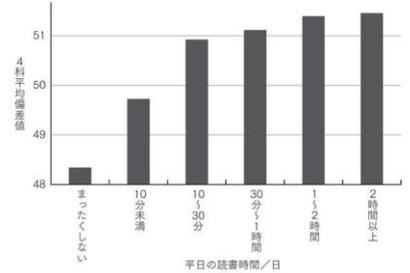
スマホはなぜ脳に悪影響か

- ★スマホ使用中は前頭葉の働きが弱まる
- ★スマホで調べたことは記憶に残りにくい
- ★スイッチングで集中力が低下
- ★通知音で集中力・学習効果の低下
- ★電源を切ってもそばにあるだけで注意散漫に



読書のススメ

図表1 読書時間が長くなるほど偏差値が高くなる



データ:「平成29年仙台市生活・学習状況調査」解析結果より(東北大学加齢医学研究所)

脳だけではない身体への影響

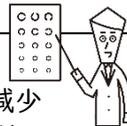
姿勢の悪化

- スマホの長時間使用により
- ➡ストレートネック
 - ➡首や背中中の筋肉への負荷
 - ➡慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなど



視力低下

- 自然と瞬きの回数が減少
- ➡目の乾いた状態が続く
 - ➡眼精疲労やドライアイ
- 長時間使用は視力低下
早期使用は斜視



睡眠障害

- 寝る前にスマホの操作を行うと、睡眠の質が低下する
- ※実は、光よりも「操作が問題!」
- ショート動画・ゲーム・SNSは×



だらだらスマホからの脱却法!

1週間だけ毎日のスマホ時間を1時間少なくして過ごす

- 勉強中はスマホを別室に置いておく
- お風呂や人と会っているときはスマホを触らない
- 寝室にスマホを持ち込まない※コンテンツによっては○
- 寝る前1時間は操作を伴うスマホの使用をしない
- スマホ利用時間をチェックする※ホーム画面に追加
- 平日のスマホ使用1時間以内を目指す
- 通知を整理する
- アプリの数をホーム画面から減らす
- 画面の色をグレースケールにする※ショートカットで便利に



私の平日の平均
スマホ使用時間は
時間 分

何にスマホを使用するか

- 連絡手段
- 勉強アプリの活用
- スケジュール管理
- 調べもの
- 健康管理

目的がある使い方を中心に!



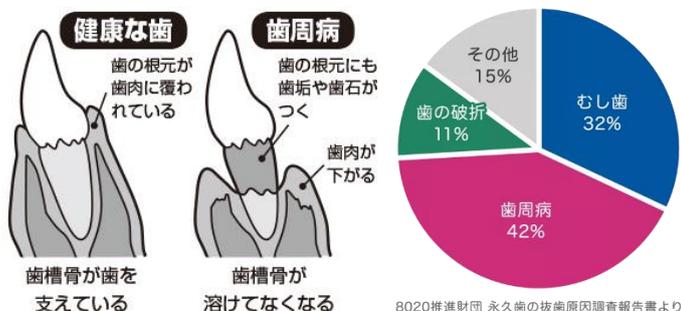
一生自分の歯で食べていくために

11月8日はいい歯の日です。歯周病は初期段階では痛みや腫れが少ないため、気づかないうちに進行しやすい病気です。むし歯になっていないから大丈夫と思っていても、歯の内部と歯肉が炎症を起こし「歯周病」になっているかもしれません。歯周病予防のためには自分に合った歯垢除去の方法を身に付けることが大切です。

こんな人は歯周病かも？



歯周病が進行すると…



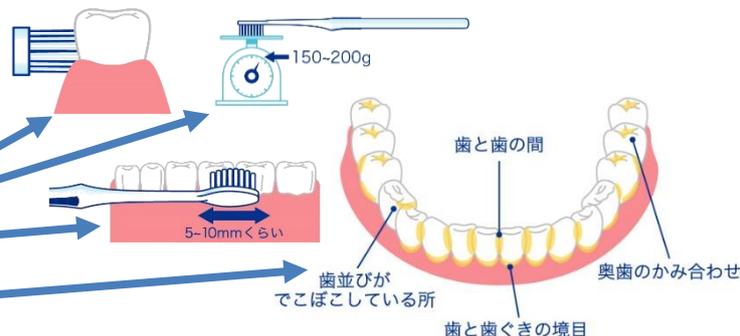
自分の歯を失うと、QOL (生活の質) が、がくと下がります。自分の歯で、食材の硬さを気にせずおいしいものを食べるということは、とっても幸せなことなのです。右上図は、「歯を失う理由」のグラフです。1位は「歯周病」、2位は「むし歯」全体の74%を占めていますが、これらはしっかりと歯をケアしていれば予防できるものです。予防できるなら、しませんか？

歯垢を除去する方法

歯周病の原因は、歯や歯肉に付着する歯垢が原因です。歯垢の除去方法は歯ブラシによる歯磨きが基本です。

【正しい歯磨き】

- ① 1日3回 食べた後歯磨き
- ② 1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨く
- ③ 歯ブラシを歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てる
- ④ 歯ブラシの毛が広がらない程度の軽い力で動かす
- ⑤ 5~10mmの幅で小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く
- ⑥ 歯垢のつきやすいところは特に意識して磨く



しかし、正しい歯磨きをしても、歯垢除去率は全体の58%とされています。

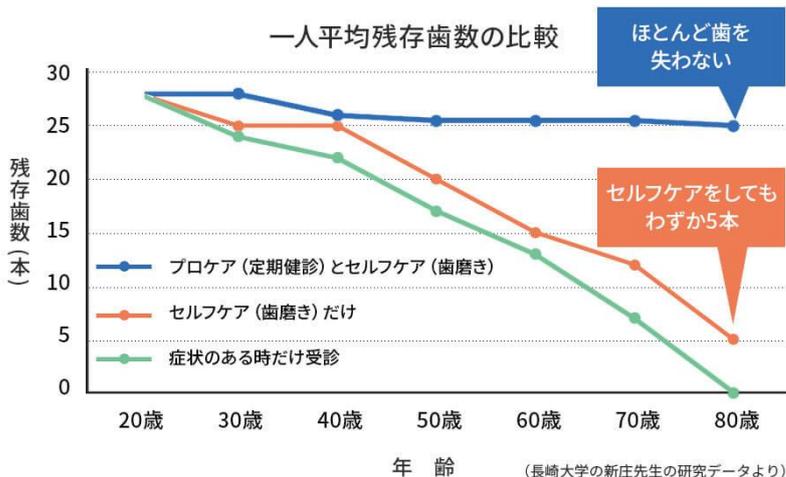
【歯磨き以外の歯垢除去】 歯磨きにプラスしましょう

- ① 定期健診(プロケア)
- ② デンタルフロス→歯磨きに加して歯垢除去率は86%に!!
- ③ マウスウォッシュ
- ④ だらだら食べをしない



参考: 正しい歯の磨き方 | 歯の健康基礎知識 | ライオン (lion.co.jp)

定期健診(プロケア)の必要性



定期受診をしてプロケアを受けるか受けないかで80歳になったときの残存歯の数が全然違う!