



2025. 9. 25
松本工業高校
保健室

“天高く、馬肥ゆる秋”という言葉があるように、「秋は空気が澄んでいて、空が高く感じられ、食べ物がおいしく馬も大きくなるような、さわやかな季節」とされています。理由は空気に含まれている水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で空気が乾燥するため風邪をひきやすい時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給をしたり、マスクをするなど感染症対策をしましょう。季節の変わり目は寒暖差も大きく体調管理が難しいですが、秋の味覚をいただいて残暑を乗り切りましょう。



長野県でインフルエンザが流行期に入りました！ 新型コロナもじわじわ増加↑

昨年度より2か月も早くインフルエンザが流行し始めました。「持ち込まない・拡げない」対策です。

❖ かからないようにするために(長野県のプレスリリースより)

・外出後には流水、石けんによる十分な「手洗い」を行う。手指消毒も効果あり。

・室内は適度な湿度を保つ。こまめに換気する。

➡ 教室の換気が不十分です！対角に開けてください。

・体の抵抗力を高めるために十分な休養を取り、栄養にも気を配る。

❖ うつさないようにするために

・マスクの着用を含む咳エチケットを心掛ける。 ➡ 自分でマスクの予備を持参すること！

・発熱やせきなどの症状がみられる場合には外出を控えることを検討。

➡ 登校を控え、受診し自宅で休養してください！無理して登校すると拡がってしまいます。

「学校で予防すべき感染症」と診断された場合は“出席停止”で欠席にはなりませんので、

学校(担任)に連絡をして、登校可能になった際に、指定の用紙を提出してください。

詳しくは本校ホームページをご確認ください。

❖ 医療機関の受診について

・受診を希望する場合には、身近な医療機関に事前に電話等で相談の上、受診しましょう。





スマホと脳の関係を知ろう！

(うるさいな～と思われても、知ってほしいので)
四六時中、スマホに振り回されて ➡
こんな状態になっていませんか？



次のチェックが多いほどスマホに依存しています。まずは依存している自分に気づくこと。

- ☐ やるべきことよりも、スマホを優先してしまう・・・学業や日常生活に支障が出ているのでは？！
- ☐ リアルの会話よりも、スマホでのコミュニケーションの方が楽しい。スマホ以外、特に趣味がない。・・・ネット上のコミュニケーションに没頭しすぎです。現実とのバランスが取れていますか？
- ☐ 友人と2人で会話中にスマホを使うことがある。・・・相手によっては不快に感じる失礼な行為です。

スマホが脳の発達を止める

15歳頃から脳の前頭前野が急激に発達し、感情のコントロールや我慢する力、複雑なことを考える力が育ちますが、スマホを使いすぎると前頭前野が未発達のまま大人になってしまいます。30歳頃になると成長が止まってしまいますよ。使用時間を短くしたり、脳に刺激を与えることで、脳の発達はまだ間に合います。

スイッチングの影響

何かに集中している時に別の情報が割り込むことを「スイッチング」と言います。勉強中にアプリの通知により気がそれてしまうと、次に集中するまでに**23分**もかかるという研究結果があります。

勉強中は通知音を切る工夫ができますね。

調べものと脳の活動

東北大学の調査によると、「スマホより紙の辞書で調べものをした方が、脳は活発に活動し、記憶に残りやすい」という結果が出ています。

スマホ使用時間と成績

睡眠時間を7時間とっているAさん、Bさん、Cさんで成績が良いのは誰でしょうか？

Aさん：毎日、勉強を30分 & スマホ使用1時間未満。

Bさん：毎日、勉強を2時間 & スマホ使用1時間未満。

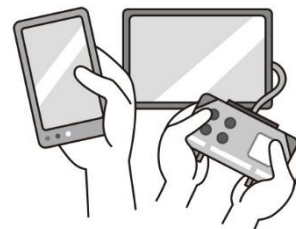
Cさん：毎日、勉強を2時間 & スマホ使用3時間以上。

AさんよりBさんの方が成績が良いのは当然ですね。

実はCさんよりBさんの方が、またCさんよりAさんの方が、テスト点が高いという調査結果があります。

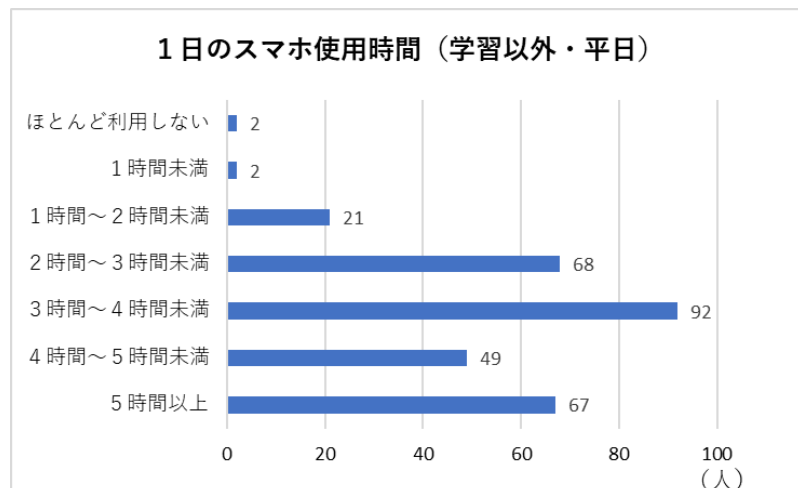
Cさんは2時間も勉強しているのに。。。スマホ使用時間が長い人は、勉強しても成績が上がらない？！

スマホ3時間以上の使用が脳に悪影響を与えているという結果です。



本校2・3年生のスマホ使用時間で

1日のスマホ使用時間（学習以外・平日）



スマホに夢中になる理由は、嬉しい楽しい刺激により脳内でドーパミンという幸福感をもたらす物質が放出されクセになるからです。

上手に距離を取るのが難しいスマホですが、“スマホ中心”から、“自分中心”へ意識を変えて、未来に向けて脳を鍛えましょう！

目の前の人、目の前のことを大事に過ごしてください。

