

松中保健通信

R7.11.25 vol.12

下校時刻が早くなり、家で過ごす時間が増えてきました。みなさんは何に時間を使っていますか？勉強？趣味？スマホ？計画的に充実した時間が過ごせるといいですね。



学校保健集会を行いました

—電子メディアと上手につきあおう！—

10月31日（金）3・4時間目に「電子メディアと上手につきあおう！～月曜から夜ふかしを日曜から早起きにpart3～」をテーマに、学校保健集会を行いました。前期保健委員会の映像劇・事前アンケート発表の後、豊田市役所健康づくり応援課の深尾 友理様から、電子メディアと睡眠の関係や、電子メディアが健康に与える影響について教えていただきました。その後、自分の生活を振り返り、電子メディアと上手につきあうための目標を考えました。

前期・後期保健委員のみなさん、準備から当日のお仕事まで、お疲れ様でした★



〈発表練習の様子〉



〈映像劇〉



〈アンケート結果発表の様子〉



〈メモを取りながら講師の方のお話を聞く様子〉



〈振り返りの様子〉



〈振り返り司会進行の様子〉



〈体育館入口の掲示物〉



学校保健集会の感想



最近起きてても眠いと感じていたのは、寝る前の電子メディアの使用が影響していることが分かりました。今日から寝る前1時間は電子メディア以外で過ごします。

電子メディアに関するみんなの悩みを動画で見て、自分もつい電子メディアを触ってしまっていることに気が付きました。

電子メディアの使用が、学力にも影響することが分かり、驚きました。

いつもゲームをするときは、ヘッドホンの音量をMAXにしていたが、難聴の原因や細胞を傷つけることが分かったため、今日から気を付けたいです。

大人になっても今の生活リズムがクセにならないように、今から充実した生活をしていきたいです。

講師：深尾 友理 様 からのお話



【電子メディアと睡眠の関係】

「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

レム睡眠（浅い）

体を休ませる。

脳の情報を処理して記憶を固定させる。



ノンレム睡眠（深い）

脳の休息。

体の成長・修復・免疫を高める作用がある。



眠たくなるには、『メラトニン』

というホルモンの分泌が必要！

『メラトニン』は強い光(画面の光)が苦手！

太陽が沈んで暗くなると多く出て眠りを誘い、
反対に明るくなると出る量が少くなり、目が
覚めるように働く。

他にも…

- ・老化の原因と言われる活性酸素を中和する
- ・ストレスをやわらげる
- ・免疫力を高める



電子メディアの影響 まとめ

テレビやスマホからは強い光が出ている

メラトニンの分泌が
少なくなり、夜なのに
脳が昼だと勘違いする

ブルーライトにより
目の筋肉や脳が疲れて
しまう

眠れなくなって、寝るのが遅くなる



**生活リズムが不規則になる！
脳や体の疲れがとれない！**

朝ごはん⇒眠りのホルモン

メラトニン

夜に眠りをさそうホルモンは
朝ごはんから作られる！

<眠りをさそうホルモンの材料が多く入っている食品>
卵、肉、納豆、魚、乳製品、ナッツ、バナナなど



トリフトファン

赤・緑・黄のバランスの
とれた朝ごはんがいいまる！

ブルーライトの影響

【脳への影響】

電子メディアの画面から出る光『ブルーライト』
直接画面を見ていなくても、テレビがついている
部屋にいたら目に入ってくる。見ない時は消そう！

脳の働きの違い



前頭前野



ゲームをしているときは脳をあ
まり使っていない。脳には、記憶
力、集中力、やる気、計画性など
のはたらきがある。脳は使ってい
ないと機能が低下してしまう。

本を読んでいるとき



ゲームをしているとき



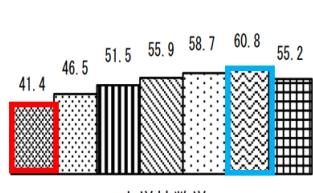
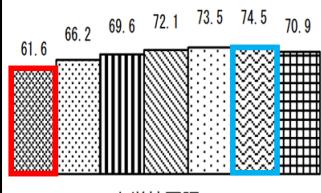
**学力にも
影響**

電子メディアと学力の関係

平日の電子メディア使用時間

(スマホで通話・SNS・動画視聴・インターネット)

| | | | |
|----------------|----------------|---------------------|----------------|
| 4時間以上 | 3時間以上、4時間より少ない | 2時間以上、3時間より少ない | 1時間以上、2時間より少ない |
| 30分以上、1時間より少ない | 30分より少ない | 携帯電話やスマートフォンを持っていない | |



令和4年度全国学力・学習状況調査のポイント（文部科学省／国立教育政策研究所）

保護者の皆様へ

子どもの睡眠不足

大人よりも
深刻！！

- からだと脳の成長が充分でなくなる
 - 怒りっぽく無気力で精神的に不安定
 - 肥満になりやすい
 - 大人になっても睡眠習慣が乱れがちに
- メディアの弊害**

- **脳の温度が下がらない**
⇒ 睡眠を妨げ、血管や脳のダメージに！
- **脳の前頭前野の働きを妨げる**
⇒ 勉強、危機管理能力、気持ちへの共感
が身につかない！

