

保護者のみなさまへ

富山県立富山南高等学校 保健室

ほけんだより

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れやすいです。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが



大事です。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分程度）の昼寝もおすすめします。夏を最大限に有効活用したい人こそ、睡眠を制して欲しいです。

☆生徒健康診断のお知らせ

今回の保護者会で担任より健康診断結果一覧をお渡しします。お子さんの成長・健康状態をご確認ください。また、色覚検査(1年生のみ)の結果も希望されました方には一緒にお渡ししております。

健康診断で所見があった場合は、すでにお子さんを通じてお知らせしてあります。現在、通院中の方もおられると思いますが、夏休みを利用し早期に医療機関を受診し、結果を学校に提出してください。

～生活習慣（睡眠）と学校生活・学力について～

保健室で生徒の対応をしていると、「頭痛」や「気持ち悪い」と訴える生徒の中に、睡眠不足が原因の生徒がいます。「昨日、何時に寝たの」と聞くと「2時」「3時」という答えが返ってきます。体力のある高校生とは言え、体が休養を必要としている様子が伺えます。また、睡眠不足は体の不調だけではなく、様々な面で影響を与えています。全国的な調査からも就寝が遅いと、「イライラを感じる子どもの割合が高くなる」、「自己肯定感が低い」などの結果が出ています。

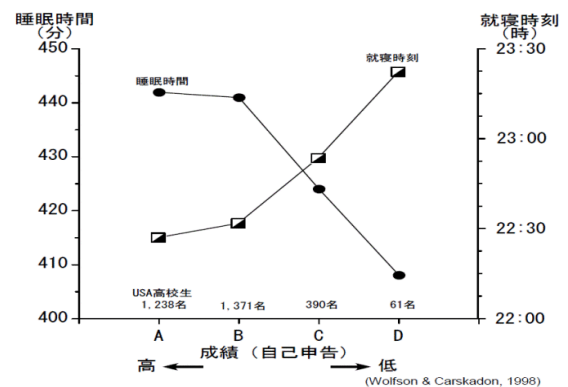
◇睡眠の役割◇

- 昼間に体験したこと・覚えたことは睡眠中に調整され、記憶が固定される
- 睡眠中にさまざまなホルモンが分泌される。睡眠が不足したり、不規則な生活をしていると、ホルモン分泌がうまく行われない
- 睡眠中には、身体、心、脳のメンテナンスが行われている

良好な学校生活・学業成績の
土台となる生活習慣とは

- 規則正しい就寝、起床（休日でも朝寝坊しない、しかし2時間以内なら平日への影響は少ない）
- 平日に睡眠時間を確保する（目安は7～8時間）
- 平日の就寝時刻が早い(=朝食をきちんととれる)
- 自宅での学習時間と学力とは正の相関
- ゲーム、スマホなどの時間を制限する

下の図のように睡眠と学力の調査も行われており、就寝時間が遅くなればなるほど、睡眠時間が短くなればなるほど、成績が下がっているという結果も出ています。



成績がよい生徒ほど、十分な睡眠をとっている
寝る時刻が遅くなるほど、成績が振るわない

令和3年内閣府の調査によると、高校生のスマートフォン・インターネットの使い方の家庭内ルールがあると答えた保護者は65.4%ですが、高校生は39.5%と「ルールの有無に関する認識のギャップ」が拡大傾向にあります。また、長く中高校生に携わっているカウンセラーは、コロナ禍以前は、「自分で使う時間などコントロールできる」という高校生がほとんどでしたが、コロナによりスマートフォンやタブレットに触れる機会・時間が増え、最近では「自分ではコントロールがうまく出来ない」とSOSを出してくる生徒が増えてきているそうです。もし、お子さんのスマートフォン等の使い方が気になったら、夏休み前にもう一度スマートフォン等の使い方について話し合ってみてください。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|--|---|---|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみても |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



～ある受験生の本音～

ある受験生は、「本気で勉強したいと思った内容は、スマホではなく、紙の媒体です」と言っていました。私はそれを聞いて、「紙のほうがいろいろ書き込めたりするから？」と尋ねました。紙の本のほうが前頭前野を含めた脳全体が働いており、学習効率が高いと考えられるからです。

しかし、彼の答えはもっと切実なものでした。「スマホにその教材が入っていると、せっかく勉強しようと思っても、ついつい他のことをしてしまいますから」と答えたのです。それを聞いて、今の子どもたちはいろいろな誘惑に常にさらされて、そこから自由になるだけで一苦労なのだと同情を禁じ得ませんでした。

予防医療研究所 磯村 毅