



令和8年1月16日  
燕市立小池中学校  
保健室

3学期が始まって2週間が経ちました。新しい校舎で始まった3学期、皆さんどんな気持ちで過ごしているでしょうか。保健室もきれいになりました!仮設では窓のない保健室でしたが…窓のある明るい保健室になりました。まだ見てない人は是非見に来てみてくださいね。

### 来週は生活リズムチェック週間です!



今回の生活リズムチェック週間はテスト2週間前の期間です。テストに向けて「家庭学習を始める時刻」と「メディアをやめる時刻」「メディアの利用時間」の目標について特にがんばって取り組んでほしいと思います。

### 研究でスマホと学力の様々な関係が分かっています。

参考) 川島隆太「スマホ依存が脳を傷つける デジタルドラッグの罠」 宝島新書

「インターネットを毎日使う」と答えた子どもの

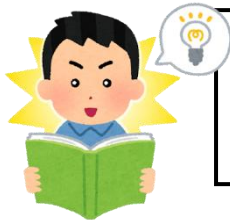
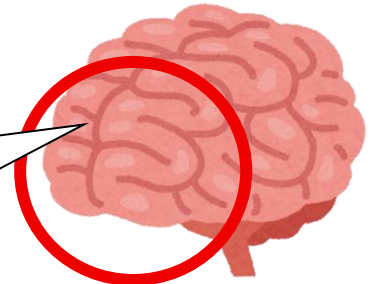
- ・ことばの発達に関する分野
- ・記憶や学習に関する海馬
- ・感情を処理する分野

の脳の発達に遅れがでることが研究で分かっています。



前頭前野とは・・・

考える・記憶する・集中する・コミュニケーションする  
など人間らしさをつかさどる脳の部分です。



単語を調べるときに、スマホを使った場合と紙の辞書を使った場合を比べると…  
紙の辞書を使った方が脳の「前頭前野」が活発に働くことが分かっています。  
スマホでぱっと調べたことが思い出せないことはありませんか?

スマホの予測変換で文章を書くときと、手書きで文章を書くときを比べると手書きで文章を書くときの方が「前頭前野」が活発に働くことが分かっています。



とても便利なスマホ!私も毎日使っています。でもスマホばかりでは前頭前野は、あまり働かない→人間らしさをつかさどる脳を使えていないことになるのかと驚きました。いつも調べ事はスマホで、文章を手書きで書く機会も減っています。少し使い方を考えていかないとと思います。皆さんはどうですか?



登校時に上着を着ていない人が気になります！体が冷えると免疫が下がって風邪を引きやすくなってしまいます。温かい服装で過ごしましょう。

## 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

# 温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

温感クリームも  
おススメです！



## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的！

## 乾燥注意報 !!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



風邪予防のためには湿度 40%以上、室温 20～25 度が良いとされています。

乾燥しているとウイルスが空気中を漂い続けてしまいます…。体が冷えると抵抗力が下がります。