

健康通信

平成30年10月 滝ノ水中学校
保健室

風間は日差しに汗ばむ日もあれば、朝晩はお布団が必要なほどぐっ
と冷え込むようになりました。寒暖差が激しくなるとともに、体調を
崩す人も多くなってきました。気持ちが悪い、おなかの調子が悪いと
いった症状の人が多いようです。こまめに天気予報で気温をチェック
して、急な暑さ、寒さによる体調不良や風邪を予防しましょう。



石けんを使った
手洗いを!

かつ 日にち
10月15日は
せかい てあら
世界手洗いの日



世界には、5歳の誕生日を迎えずに命を落としてしまう子
どもたちが、年間約590万人います。もし、石けんを使っ
て、正しく手を洗うことができれば、そのうち約100万人
もの子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗い
を広めるため、日本ユニセフ協会が10月15日を「世界手
洗いの日」と決めました。

手洗いは、自分の体を病気から守る、最もシンプルで有効
な方法です。風邪やインフルエンザが流行り始めるこの時期
には特に、石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。

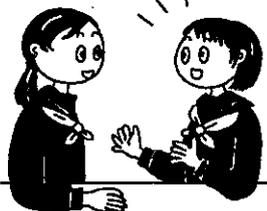
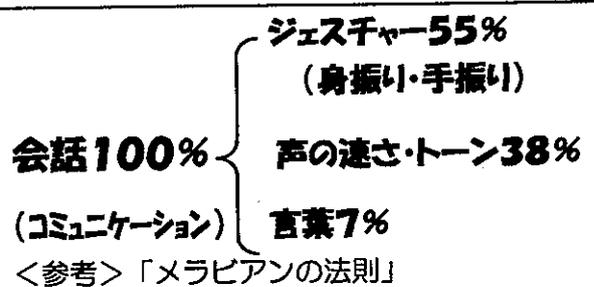
★手を洗うタイミングは・・・①外から帰った時 ②トイレの後 ③食べる前

大切にしよう…心が通じる人と人との「会話」

「メールやSNSの方が、(直接話すよりも)
本音が言える」とか「うまく伝わる」と思っ
ている人はいませんか?

右の図は、会話で自分が相手に伝えたいこと
をきちんと伝えるためには、言葉の他に、身振
り手振り、声のトーンなどが加わっていないと
いけないことを示しています。

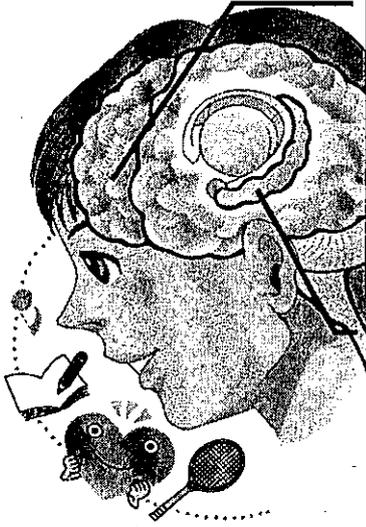
相手の姿が見えないメールやSNSでの会話は、言葉(文章)だけのコミュニケーション
手段であり、わずか7%しか相手に伝わらないことになります。つまり、メールやSNSでの
コミュニケーションだけでは、簡単に行き違いが起きてしまうということです。また、「デジ
タルタトゥー」という言葉があるように、一度ネット上に投稿された言葉や画像は、後から消し
たいと思っても完全に削除することは難しくなってしまいます。



日頃から、大事なことは直接自分の口で伝える、顔と顔を合わせて
会話をするといったことを大切にしたいものです。その上で、メール
やSNSを利用する場合は、見た人がどのように受け取るか、きちん
と伝わるのかどうかをよく考えて使うようにしましょう。

睡眠で学習効果を高めよう！

あと少しでテスト週間が始まります。保健室に来る人の中には、「勉強していて寝るのが遅くなりました」と言っている人がいます。実はその行動、体調不良の原因になるだけでなく、学習効果を下げてしまっています。それは、私たちの脳が大きく関わっているからです。脳はとても複雑な仕組みで、役割の違う色々な部分が集まってできています。その中でも、特に学習と関係が深いのが、「ぜんとうぜんや前頭前野」と「かいば海馬」です。



ぜんとうぜんや「前頭前野」の働き = 学習の意欲に関わる

- 「知りたい」「やってみたい」「頑張るぞ」といったやる気を出す。
- 何かに打ち込む集中力を発揮する。
- 嫌なことや悔しいことがあっても、感情をコントロールできる。
- 人の気持ちを推測し、理解できる。

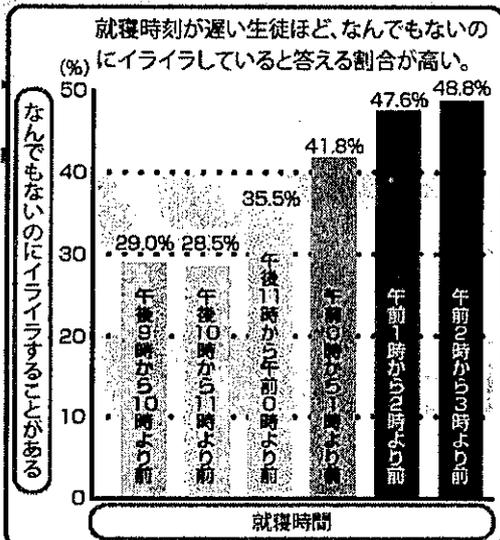
かいば「海馬」の働き = 記憶に関わる

- 経験や新しい知識などの情報を集め、整理整頓する。
- 重要度の低い情報は、時間と共に忘れていく。(短期記憶)
- 必要な情報や印象の強い情報を長期記憶として保存する。

Q1. 勉強のやる気が出ません。やる気を出すにはどうしたらいいですか？

A. スバリ！やる気スイッチは… 十分な睡眠時間を確保すること！

睡眠不足だと「前頭前野」の働きが低下し、やる気がでなかったり、気分が落ち込んだり、イライラして集中できなくなったりします。



(文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度)より作成

Q2. 勉強したことを、忘れないようにするにはどうしたらいいですか？

A. スバリ！忘れないためには… 十分な睡眠時間を確保すること！

記憶は、「海馬」によって整理されたり、つながれたりして脳に定着していきます。それらの作業は、睡眠中に行われるため、記憶の定着には、睡眠が大切です。

また、「海馬」に集められた情報は、必要のないものからどんどん忘れていきます(何もしないと24時間後には70%を忘れてしまいます)。しかし、繰り返し復習をすることで、「海馬」が大切な情報だと判断し、長期記憶として定着します。

学習したことを、その日のうちに何度も復習するのは、とても効果的な勉強法です。

