



## 体調を崩していませんか？

この数日の気温のように、春は気温の寒暖差が激しく、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。中間テストの勉強で大変とは思いますが、睡眠時間が極端に少なくならないよう、健康にも配慮しながら頑張りましょう。

## 「ながらスマホ」学力を破壊？！

少しショッキングなタイトルですが、勉強し学力をつけていくことが本分である中学生の皆さんには、考えさせられる内容ではないでしょうか。スマホ=悪いもの、ではありませんが、少なくとも勉強中に机の上など、すぐそばにスマホを置いておくことはよくないようです。

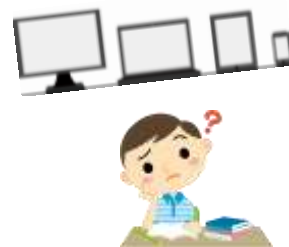
東北大学では、仙台市教育委員会が行っている仙台市の小中学校約7万人の学力検査の結果と学習意欲や生活習慣に関するアンケートのデータを7年前から解析しているそうです。

例えば、算数・数学の勉強時間が1日2時間以上で、スマホ使用が4時間以上の場合のテストの正答率が55%なのに対し、勉強時間が30分未満でスマホを全く使用しない場合の正答率は60%という結果が出ています。

これは、家庭で平日2時間以上勉強している子より、ほとんど勉強していない子の方が成績が良いという結果なのです。

脳科学の知見から考えられることは、「前頭葉の活力低下」が引き起こしている可能性があるということです。仮説の段階ですが、テレビを見たりゲームをしたりしている時は脳の前頭前野(物事を考えたり、自分の行動をコントロールしたりする重要な部分)の血流が下がり、働きが低下します。そのため、使用した30分～1時間程度は、前頭前野が十分に働かない状態なので、この状態で勉強しても理解が低下してしまうのです。

メディア機器の使用時間、使用場所など、お家の人と話し合いをし、ルールを決めておくことが重要ですね。



横田晋務 著「2時間の学習効果が消える！ やってはいけない脳の習慣」より

## ☆水分補給のポイント☆

活動量によっても異なりますが、授業のようにあまり動かない場合は1時間おき(休み時間ごと)にコップ1杯が目安です。スポーツや汗をかくような活動の場合は、15分～30分おきにコップ1杯ほどの水分補給をしましょう。次に、飲むタイミングです。一番は「喉が渇く前に水を飲む」ことを意識しましょう。喉が渇いている状態では、すでに軽い脱水症状が起きていると言われています。ただし、一度にたくさんの水分を摂取すると、胃や腸に負担がかかってしまいます。体は一度にたくさんの水分を吸収できません。こまめに水分補給をしていきましょう。



## 【お詫びと訂正】

「えがお4月号」で、スクールカウンセラーの先生のお名前に誤りがございましたのでお詫び申し上げます。正しくは、(誤)上田 直子先生 (正)植田 直子先生 です。表記の誤りがあり、大変失礼いたしました。