



目 から日焼けする？！

紫外線が強い季節になりました。登下校や部活等で黒く（赤く）日焼けしている姿も見られますね。

みなさんは日焼け対策をしているでしょうか？

近年の研究で、目に紫外線を当てるだけでも日焼けをすることがわかったそうです。また、長時間日光に当たると、疲労の際にみられる物質が血液中に増加していることもわかっています。

紫外線対策・ケアをしないと…皮膚が黒くなるだけでなく、**疲れがたまる！**



日焼け止めを塗る
汗で落ちてしまうときは、その都度塗り直すことも大切です。



帽子をかぶる



日傘をさす
男性用日傘も増えてきましたね。

日頃から対策していきましょう！

！冷房温度の下げ過ぎ・扇風機の直風に注意！ 寒暖差疲労を知っていますか？

気温の変化が原因で起こるさまざまな不調のことを寒暖差疲労と言います。

- ・目安として1日の気温差が**7℃以上**になると不調が出やすい。
- ・疲労感やだるさ、首肩こり、めまい、気分の落ち込みなど、現れる症状は人によって違う。

最近の夏は34℃くらいになる日も増えているので、教室の冷房を26℃に設定していると、すでに外気温との差は**8℃**あります。暑さによる体調不良はもちろん気をつけなければなりませんが、気温差や冷房の効きすぎによる体調不良も考えなければなりません。扇風機の風が直接体に当たることもよくありません。扇風機は前向きにして、教室の空気を循環させた方が早く全体的に涼しくなりますよ。

夏休み、SNSのトラブルに要注意



何気なく撮ってアップした写真

あなたの居場所や行動範囲が簡単に特定されます。
写真を撮るときは位置情報がONになっていないか確認！



SNS上で出会った人はあなたが思っているような人ではないかもしれません。

SNS上ではいくらでも魅力的な優しい人を演じることができます。

もしトラブルに巻き込まれたり、悩みがあつて苦しいときは・・・



いばらき子どもSNS相談



子どもホットライン



24時間いつでも受け付けています

子どもホットライン ☎029-221-8181

✉メールをおくる

トラブル回避シミュレーション→
あなたはトラブルを回避できる？





中高生の4人に1人が「ネット依存」の疑い

あてはまるものはありますか？チェックしてみましょう ☒

- ① ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている ☐
- ② より多くの時間、ネットをしないと満足できない ☐
- ③ ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない ☐
- ④ ネット利用を控えようとすると、落ち着かなくなったり、いらいらしたりする ☐
- ⑤ もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまふ ☐
- ⑥ ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、仕事や勉強などがおろそかになりそうになっている ☐
- ⑦ ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、家族や友人に嘘をついたことがある ☐
- ⑧ 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるためにネットを利用している ☐

これはインターネット依存傾向を測る質問項目です。

8項目中5項目が当てはまる場合、「依存傾向」と判定されます。

ネット依存やスマホ依存は現在「病気」として認定されていませんが、自分のスマホとの付き合い方を振り返る目安として使ってみてください。



「令和5年度情報通信メディアにの利用時間と情報行動に関する調査報告書」より

仙台市では、2010年から毎年仙台市立小中学生を対象として大規模調査を行っています。

その結果、

スマホの使用時間が長い子どもほど、学力が低いことが明らかになりました。

他にも、同じ時間勉強して睡眠をとっていたとしても、スマホ使用が成績に悪影響を与えていることがわかりました。

スマホ等を3時間以上使用している子どもたちは、長く勉強していたとしても、きちんと睡眠時間をとっていたとしても、成績が下位になっているという結果が出ています。小中学生の調査ですが、高校生にも同じように言えるのではないかと思います。



参考：東洋経済

スマホが学力を「破壊」する、成績不振は勉強不足や寝不足ではなかった新事実中高生4人に1人が「ネット依存」の恐ろしさ

スマホを長時間使っても勉強してれば大丈夫！って本当？



平均点 75点

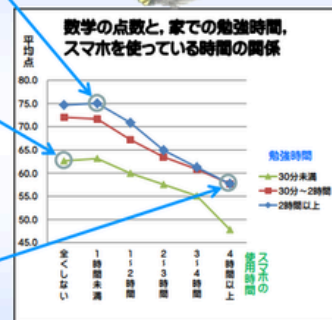
2時間以上勉強して、スマホは1時間より少ない子です。

平均点 63点

勉強は30分もないけど、スマホをしない(持っていない)子です。

平均点 58点

2時間以上勉強するけど、スマホも4時間以上、使ってしまう子です。勉強していない子よりも、点数が低くなってしまいます！



平成25年度仙台市標準学力検査等から

仙台市公式ホームページより



「ながら勉強は学習効率を下げる」という結果も・・・

スマホアプリを3種類以上いじりながら3時間勉強している子の成績 VS 集中して30分勉強している子の成績

LOSE...



3時間も勉強するのに・・・

WIN!



勉強中は、
★スマホの電源を切る
★見えない場所に置く

高校生のみなさんの脳は成長期です。脳はたくさん使えば発達しますが、使わなければ衰えていく性質があります。読み書き計算は脳の広範囲が働くそうです。

スマホはコミュニケーションツール・息抜き・情報収集など、とても便利なツールですし、スマホのすべてが悪というわけではありません。ただ、スマホの使い方によっては弊害があることを理解したうえで、自分はスマホとどう付き合うのか、考えてほしいと思います。

