



2025 年 10 月 1 日

小川南中学校

保健室発行

朝晩涼しくなって、過ごしやすい季節になりました。勉強の秋、読書の秋、スポーツの秋…秋は、何をするにも気持ちのよい季節です。部活や進路、それぞれに目標をもって取り組んでほしいです。

朝晩と日中の寒暖差が大きい日がありますので、衣服で上手に調節し、疲れをためないようにして、元気に過ごしていきましょう。

10月の保健安全目標

・目を大切にしよう。

・交通安全に努めよう。

10月10日は
目の愛護デー



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用により、目の調節機能が低下し、一時的にピントが合いにくくなる症状です。中学生でも起こります。

スマホ老眼

に注意！

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

30分に1回は休憩をしたり、遠くの景色をみたりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

このような症状が出たら注意が必要です

ながら勉強は効果がない！？！

8月に、東北大学で脳科学について研究されている榊浩平先生の講演を受けました。その中で、特に印象に残ったことをご紹介します。

人間の脳は一度に一つのことにしか集中できないという性質がある。複数の作業の中で注意を切り替えるためには余計な労力が必要であり、勉強中に勉強以外の目的でスマホを使用する「ながら勉強」をすると、学習効率が低下してしまう。「ながら勉強」の習慣がある子たちとない子たちの成績を比較した結果、**スマホをいじりながら3時間勉強したとしても、スマホから離れて30分だけ勉強した子たちと成績が変わらなかった**。この結果から、勉強中はスマホの電源を切って親に預けるなど、目に入らない場所におくことが学習効率を高めるポイントである。

「スマホをいじりながら3時間」VS「集中30分」どちらが効率的か、みなさんは分かりますよね？時間は有限です。メリハリをつけて学習に取り組めるといいですね。

