



令和7年9月30日（火）
五所川原高校定時制 保健室
No.5

生活体験発表や期末考査、併修試験など盛り沢山の9月でしたね。お疲れ様でした。

人前で発表すること、考査に向けて勉強することが苦手な人も多いと思います。苦手なことに挑戦し、乗り越えたことは必ずみなさんの力になります👉まずは頑張った自分を褒めてください。今回上手いかなかった人はぜひ、次の機会に挑戦してみましょう！

～今月のひと言～

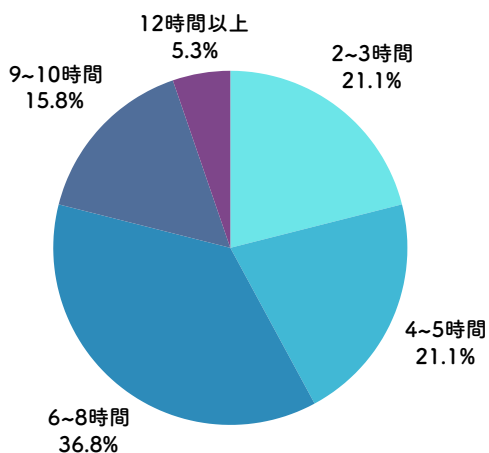
先日、秋の味覚「秋刀魚」を食べました。近年価格が高騰しているのになかなか手が出せずにいましたが、今年は当たり年らしく、数年ぶりに食べることで大満足💖「食」から季節を感じる事ができました🍁みなさんはどんなことで季節を感じていますか？



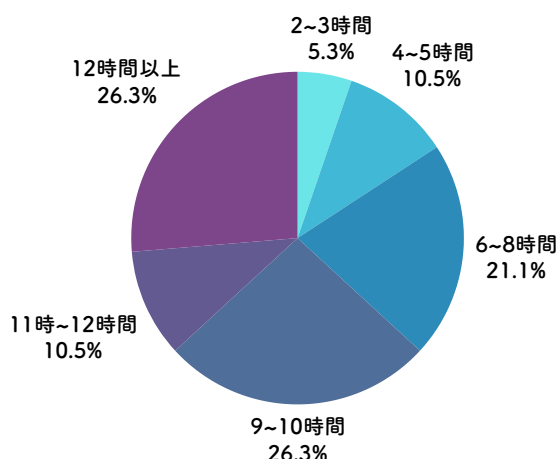
スマホやゲーム、どれくらい使ってる？

～学校生活調査②の結果から、五高定時制の実態が明らかに！～

平日のインターネット使用時間



休日のインターネット使用時間



平日でも半数以上が6時間以上使用しているにやんで…

休日だとさらにその割合が増加…

1日の半分以上、インターネットを使用している人もこんなにいるにやんで…これは由々しき事態！！



あなたのスマホ依存度は？チェックしてみよう！

- ☐ スマホが手元にないと不安になる
- ☐ 「ちょっとだけ」のつもりが、気づいたら長時間使っている
- ☐ 夜ふかししてまでスマホを使うことがある
- ☐ 勉強ややるべきことよりもスマホを優先してしまう
- ☐ 食事中や友達との会話中もスマホをいじってしまう
- ☐ 家族や友達に「スマホ使いすぎ」と言われたことがある
- ☐ 使いすぎた後に「やめればよかった」と後悔することがある
- ☐ スマホが気になって集中できないことがある
- ☐ スマホを使わないと退屈・イライラしてしまう
- ☐ 「使用時間を減らそう」と思ってもなかなかできない

- ✓ 0～3個 … 問題なし
(上手に使えている！)
- ⚠ 4～6個 … 注意
(使い方を見直すと◎)
- ✖ 7個以上 … 依存の可能性あり
(生活リズムの改善が必要)

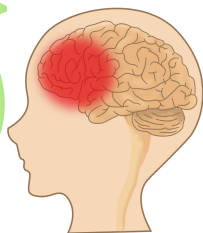


スマホの使いすぎが脳にもたらす影響について



【前頭前野の機能】

スマホやゲームを使用すると
前頭前野に影響



考え

想像



コミュニケーション

創造・判断

前頭前野は
私たちが日常生活において
適切な判断をしたり、感情
をコントロールしたりする
のに大事な役割を果たして
います！



スマホやゲームなどのデジタル
デバイスを使い過ぎると、
前頭前野が疲労し、
うまく働かなくなってしまう

前頭前野が疲れることで起こる症状

- 注意や集中力の低下
- 感情のコントロール力の低下
- 記憶力の低下
- 精神的なストレスの増加



★賢くスマホを使うには？ ～6つの「しない」を意識してみよう～



① すぐに検索しない

「思い出せなかったらすぐに検索する」ではなく、1分間は考えるクセをつけましょう。

② お風呂、トイレ、寝室にスマホを持ち込まない

この3カ所にはスマホを持ち込まないことで、スマホと距離をとることができます。

③ 食事中や会話中はスマホを触らない

マルチタスクは脳を疲れさせます。食べる時は「食べる」ことに集中することが大切です。

④ ネットサーフィン控えめに

息抜き目的のネットサーフィンは脳を疲れさせ、脳の中が情報過多になってしまいます。

⑤ 誹謗中傷サイトは見ない

脳はとても影響を受けやすい器官です。脳がネガティブになってしまいます。

⑥ なるべくナビに頼らない

ナビ機能に頼っていると、脳の空間認知能力が低下してしまいます。事前に地図で位置を確認し、ナビに頼らず目的地へ行くようにしてみましょう。



連載！みんなの元気が出ることば



R・Oさんの元気が出ることば

「継続は力なり」

諦めないで続けることで良い結果が
待っている。諦めないで続けること
が大事だと思って物事に取り組んで
いるそうです🌟

Y・Fさんの元気が出ることば

「どうせなら その穴を
大きく開いて この胸の
わだかまり 風になって出てけ」

Y・Fさんの好きな櫻坂46の「隙間風よ」
という曲のワンフレーズ♪
推しの初センター曲でもあるそうです。

