

ほけんだより

おうちの人と読みましょう

仙台市立北六番丁小学校・保健室

2010.7.20 №7



いよいよ明日から夏休みにはいります。みなさんはどのような計画をたてているのでしょうか。

楽しい夏休みを過ごすためには、なんといっても、規則正しい生活です。夏休みであっても、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ元気に過ごしてほしいと思います。

リズムある生活を！

一日3食規則正しく食べましょう！

おやつや冷たいものとり過ぎに注意しましょう。

食後の歯磨きも忘れずにね！

早ね・早起きが基本！
きまった時間に寝て、
きまった時間に起きるように心がけましょう。

夏休みを利用して、むし歯などは計画的に治療しましょう！

熱中症に気をつけて遊ぼう！

- ・こまめに水分を補給する
- ・帽子で直射日光をさける
- ・睡眠や栄養をとって体力をつける

勉強は、朝の涼しい時間帯にしましょう！

< 保護者の皆様へ >

いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みは、学校をはなれ、家庭や地域の一人として生活したり、学校生活ではできない貴重な体験ができるよい機会です。しかし、自由な時間が多い分、生活リズムも乱れやすくなります。ご家庭でも、子どもたちが健康で有意義な毎日を送ることができるようにお声がけよろしくお願いします。

東京北社会保険病院・副院長の神山潤医師は、子どもを早く寝せるためには、子どもを朝早く起こすこと。そして、日中からだをたっぷり動かすこと。また、セロトニン・メラトニンを高め、社会性を養い、心穏やかに、知的に過ごすための7か条ということで

朝食しっかり朝日を浴びて。

* セロトニン・・・感情をコントロールしてくれるホルモンです。

ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。

昼間はたっぷり運動を。

* メラトニン・・・感情を安定させる，老化防止，抗ガン作用，性の成熟をコントロールするホルモンです。

昼寝は3時過ぎには切り上げて。

寝るまでの入眠儀式を大切に。

暗い部屋でゆっくりおやすみ。

まずは早起きをして，悪循環（夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない）を断ち切ろう。

と話しています。

* * * * * 『ゲーム脳』 * * * * *

「キレやすい」「集中力がない」「注意力散漫」「羞恥心欠如」「その日暮らし」「無気力」という症状が『ゲーム脳』の特徴です。

ヒトの脳には、人格形成にかかわる『前頭前野』と呼ばれる場所があり、ちょうど、額の内側に位置しています。ここは他の動物と大きく異なり、ヒトが最も広い面積を持ち、短い一時的な記憶に関係しているところです。さらに感情、集団でのコミュニケーション、創造性、学習、そして感情の制御や犯罪の制御をも司る場所でもあります。ここは、人間らしさを維持するのには、大変大切なところです。

自己コントロールができない『ゲーム脳』

毎日、1～2時間以上の長時間、ゲームをしているヒトの額から脳波を測定してみると、前頭前野の活動を反映するβ波が低下していました。さらに、ゲームを長時間行っていると、β波がα波よりも低下する場合があったり、まったく出なくなってしまう。こうした状態を『ゲーム脳』と森 昭雄氏は呼んでいます。

ゲームは子どもたちの自己コントロールを失わせます。また、ゲームという空想の世界では、自分が現実ではできないことをいとも簡単に何でもやりこなすことができ、常に自分が主人公になります。しかし、画面の非言語的な空想の世界と現実の世界とが区別されないまま子どもが成長してしまうと、社会のルールの中で我慢をしたり、ヒトと上手に接触したり協調性をとりながら生活することが困難になり、自己の世界から抜けられなくなってしまうことがあるのです。

ゲームだけでなく、携帯のメール、過激な映画やビデオ、テレビなどに熱中しすぎると脳は『ゲーム脳』と同様の状態になります。

『ゲーム脳』にならないために

『ゲーム脳』の対策として読書、音楽鑑賞（クラシック）、書道、歩行やジョギングなどの運動、お手玉が良いようです。リズムカルな運動は神経を活発にさせ脳内の働きを改善させます。特に週末などは緑の自然の中を散歩したりして五感を刺激するような経験をするとういでしょう。これらの体験が豊かな人間形成や創造性を引き起こすことに役立つものと考えられます。どうしてもゲームを止められないヒトは週末に30分から1時間にし、終わったら3倍読書をして感想文を手書きでまとめるとよいでしょう。

「小学保健ニュース」より

α波：落ち着いた時に出る脳波	β波：脳が活発に活動した時に出る脳波
----------------	--------------------