

ほけんだより 6月

R8.6.8

愛媛県立宇和島南中等教育学校
保健室

雨の多い季節になりました

ちょっぴり気分も下がりがちですが、体調管理をしっかりと、元気に6月を乗り切りましょう！



【スマホと学習 ～集中力はどこへ消える？～】

「勉強しようと思ったのに、気づいたら SNS を見ていた」「通知を確認しただけなのに、なかなか勉強に戻れない」そんな経験はありませんか？スマートフォンは私たちの生活に欠かせない便利な道具です。しかし、使い方によっては学習に影響することが研究からわかっています。



【スマホが近くにあるだけで？】

2017 年の研究では、スマートフォンの電源を切っていても、近くにあるだけで集中力や考える力に少し影響が出る可能性があることがわかりました。実験では、スマートフォンの置き場所によって成績を比べました。その結果、

△机の上（見える場所）

○ポケットやカバンの中（見えないけど近い場所）

◎別の部屋（完全に離れている場所）

別の部屋に置いたときがいちばん成績がよく、机の上に置いたときがいちばん低いという結果になりました。このことから、スマートフォンは使っていないなくても、見える場所にあるだけで無意識に気が向いてしまい、その分だけ集中力が少し下がる可能性があると考えられています。



【通知だけでも集中力は低下】

勉強中に通知音やバイブレーションが鳴ると、私たちの注意は無意識のうちにスマートフォンへ向かいます。通知を確認すると元の集中状態に戻るまで平均 20 分以上かかるという研究もあります。通知を確認しなかったとしても、一度途切れた集中を元に戻すには時間がかかります。



【ながら勉強は効率が下がる？】

勉強しながら SNS を見る、動画を流しながら問題集を解く。一見、複数のことを同時に行っているように見えますが、脳は実際には「勉強」→「SNS」→「勉強」→「SNS」と注意を何度も切り替えています。この切り替えには時間とエネルギーが必要です。そのため、

- ・集中力が続かない
- ・ミスが増える
- ・内容が頭に入りにくくなる
- ・学習効率が下がる

といったことが起こります。



これらのことから、勉強中はスマートフォンを

- ・手の届かない場所に置く
- ・通知をオフにする
- ・別の部屋に保管する

といった工夫をすることが効果的です。

【梅雨になるとやる気が出ないのはなぜ？ ～「気合いの問題」ではないかもしれません～】

「なんとなくやる気が出ない」、「授業中、ぼーっとする」、「ずっとだるい感じがする」
梅雨の時期になると、こうした声が増えることがあります。実はこれ、気分の問題だけではなく、いくつかの科学的な理由が関係していると考えられています。



【やる気が出ない3つの理由】

①気圧 ☔ ☹️

梅雨の時期は、雨が続いて気圧も下がりがちです。実はこの変化、体の「調子を整える係」である自律神経にじわじわ影響します。

自律神経には、

- ・活動モードの**交感神経**（やる気スイッチ ON!）
- ・リラックスモードの**副交感神経**（お休みモード）

があり、このバランスで体は元気に働いています。でも、気圧の変化が続くとこのバランスがぐらついてしまい、「なんだかだるい…」「頭が重い…」といった不調が起こりやすくなります。集中力も下がりがやすいので、体も頭も“ちょっぴり不調モード”になりやすいのです。

②日光 ☁️☀️

私たちの体は、太陽の光で元気スイッチが入り、心や体の調子が左右されています。

日光を浴びると「セロトニン（ごきげんホルモン）」が増えてやる気がアップしますが、日照不足だとこれが減ってやる気もダウンします。さらに、光が足りないと体内時計がズレて、寝ても疲れがとれにくくなります。その結果、「なんだかだるいなあ」という状態になります。日光は、体と心の“やる気スイッチ”をポンと押してくれる大切な存在です☀️

③湿度 💧

梅雨の高湿度は、体温調節をしにくくします。人の体は汗でうまく体温を下げていますが、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、まるで体が「小さなサウナ」に入っている状態になります。そのぶん体に負担がかかり、「なんだか疲れやすい」「体が重いなあ」と感じやすくなります。



【今日からできる対策】

完全に防ぐことは難しいですが、次の工夫で軽減できることがあります。

- ☐ 朝に少しでも光を浴びる（曇りの日でも OK）
- ☐ 軽い運動やストレッチをする（血流がよくなり、だるさが改善できます）
- ☐ 起床時間をできるだけ一定にする（休日でもできるだけ同じ時間に起きよう）
- ☐ 冷房や除湿で寝室の環境を整える（体への負担を減らします）
- ☐ 夜更かしを避ける



梅雨の時期の「やる気が出ない」は、意志の問題ではなく、体の環境変化による影響も考えられます。「自分がダメなのかも」と考える必要はありません。生活リズムを少し整えるだけでも、体調や気分が変わることがあります。

