



ジョイスタ

台東区立浅草中学校

令和8年 7月号

あなたの脳は疲れていませんか



先日のセーフティ教室では、インターネットや SNS の使い方を間違えると、犯罪に巻き込まれる危険があることを学びました。普段、気軽に使っているものなのに、「何だか怖いなぁ」と感じた人が多かったのではないのでしょうか。悪いことを考える人の手口は巧妙なので、「自分は大丈夫!」と思わないで、しっかりと注意を払っていきたいですね。

パソコンやスマートフォンの発達で、私たちの生活は急激に変化してきました。みなさんは学校でも当たり前のようにタブレットを使って学習し、家ではパソコンやスマホに触れる機会が多いので、これらが生活など想像できないかもしれません。上手に使えば、仕事の効率も上がり、勉強にも役立てることが出来ます。ゲームをしたり、読書をしたり、動画を観たりして、ストレス解消になるという人も多です。でも、別の危険が潜んでいるのを知っていますか。それは「脳の疲労」です。

脳の疲労にも良いものと悪いものがあるそうです。**良い疲労**は、適度に負荷をかけて集中したり、新しい知識を習得したりした後に感じる疲労で、脳の神経回路が鍛えられ、学習や能力の向上につながります。心地よい達成感があり、質の高い睡眠をとることで翌日にはスッキリと回復できます。一方、**悪い疲労**は、大量のデジタル情報にさらされ、脳が処理しきれなくなることで起こる疲労です。これを放置すると脳細胞にダメージを与え、いくら寝ても疲れがとれず、集中力や判断力の低下、イライラ、物忘れなどを引き起こします。

『脳を休める!』(扶桑社新書)の著者である東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太さんによると「**テレビやゲーム、スマホは疲れに気づかないまま脳を酷使している状態になりやすい。特に使用時間が長いスマホには注意が必要**」なのだそうです。テレビゲームの多くは、プレイヤー自身が操作しながら様々な情報処理をするので、ゲームをするのが適切な時間内であれば、脳にポジティブな影響を与えることが可能です。でも、いったん操作に慣れると、「考える」「判断する」といった働きは低下していき、ゲームを終えてもその働きはしばらく鈍ったままです。また、スマホを見続けると、非常に多くの刺激が長時間にわたって流れ込むので、脳は情報処理のためにフル回転で働きます。視覚や聴覚の情報を処理する脳はへとへとに疲れているはずなのに、それを自覚できない可能性が高いのだそうです。

もうすぐ夏休みに入ります。リラックスできる時間が多く取れるので、心身の疲れを癒す絶好の機会のはずです。でも、ゲームやスマホのせいで、さらに疲労を悪化させてしまう可能性もあるのです。それは避けたいですね。では、どのような生活を心がけたらいいのでしょうか。(右上に続きます)

夏休みの過ごし方のアドバイス デジタルデトックスを してみよう!

スマホやゲーム、SNSから少し離れて、
自分の時間を取り戻そう。
心も体もリフレッシュできるよ!

デジタルデトックスのメリット

- ✓ 集中力がアップする
- ✓ よく眠れるようになる
- ✓ 心が落ち着き、前向きになれる



こんな時間を大切にしよう!



読書



勉強・目標に
取り組む



外に出て
体を動かす



好きなことに
夢中になる



家族や友達と
ゆっくり話す



まずは1日、
スマホをお休みする時間を
つくってみよう!



デジタルデトックスとは

デトックス(detox)とは、体内の毒素を排出するという意味。つまりデジタルデトックスは、スマホなどのデジタル機器から距離を置くことで日頃のストレスや疲労を取り除くという意味です。

すっかりデジタル中毒になってしまっている人にとって、最初はつらいかもしれませんが、まず1日数時間からでも始めてみましょう。特に、就寝2時間前からのデトックスは、良い睡眠に効果的と言われています。諦めずに継続していければ、爽やかな目覚めと共に一日を始められ、夏休みの宿題にも集中して取り組めるようになるでしょう。

教室のロッカーから荷物を持ち帰ったら...

まさか、そのまま部屋の片隅にドーンっと置きっぱなしにはしませんよね。まず、宿題の一覧表を見ながら、必要な教材を抜き出し、机の上にセットします。次に、各教科のファイルを整理しましょう。しっかり綴じられていないもの、順番が前後しているものを直しておきましょう。プリントを1枚1枚読み返すだけでも、1学期の学習を復習するのに役立ちます。小テストが出てきたら、決して捨てないこと。見直して間違い直しをするのもいい勉強です!ちょっとした心がけ次第で、復習ばっちり、2学期の準備もばっちりです。

計画的に、健康に、そして安全に
過ごして、楽しい夏休みになり
ますように♪

