

# ほけんだより 12月号

令和7年12月23日(火)  
松江市立湖南中学校 保健室

今年も残りわずかとなり、まもなく冬休みを迎えます。寒さが厳しくなり、感染症が流行しやすい時期でもあります。特に3年生にとっては、受験を控えた大事な時期となり、体調管理がこれまで以上に重要になります。

また、冬休みはだらだらと過ごしてしまい、生活リズムが崩れがちです。次のことに注意しながら冬休みを健康で安全に過ごしてください。

## 冬休みの過ごし方

 <p>早寝・早起き</p>	 <p>食べすぎ注意</p>	 <p>感染症予防</p>
 <p>体を動かす</p>	 <p>けが・事故に注意</p>	 <p>検査・治療へ行こう</p>

## 注意！冬休みのスマホ・ゲームの使い過ぎに

冬休みは自由な時間が増えて、つついスマホやゲームを使う時間が長くなってしまいかもしれません。しかし、使い過ぎると「スマホ依存」「ゲーム依存」になる恐れや、さまざまな影響を及ぼします。

○スマホ、ネット、ゲームによる悪影響

・運動不足、体力低下、視力低下、睡眠障害、生活習慣の乱れ、コミュニケーション能力の低下、学業への支障などなど…スマホやゲームは良い面もあれば、健康に悪影響を与えることもあります。

そして、**脳への影響！**

脳の中の「前頭前野」という部分に影響します。



《前頭前野の機能》

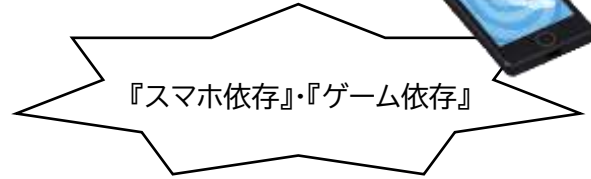
前頭前野は「脳の司令塔」と呼ばれ、物事を考え判断する、計画を立てる、感情のコントロール、集中力、記憶力、やる気など、人間らしい高度な能力をつかさどる部位です。

○スマホやゲームを使い過ぎるとどうなるの…？

・スマホやゲームを長時間使い続けると、「楽しい！」と感じる刺激(アクセル)が強くなりすぎて、前頭前野の機能(ブレーキ力)が弱まりやすくなります。

その結果…

- ①やめたくてもやめられない
- ②やるべきことを後回しにしてしまう
- ③集中力ややる気が低下する



大切なのは…**×**「使わないこと」ではなく、**○**「コントロールして使うこと」です。

- ①使う時間を決める
- ②寝る前はスマホやゲームを控える
- ③使う前にやることを終わらせる

スマホ・ゲームは強い「**アクセル**」、前頭前野は自分を止める「**ブレーキ**」  
上手にコントロールして「**脳の司令塔**」を育てよう！！



楽しい冬休み でも… 誘惑に **NO!!**



20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。

特に成長途中の中学生は「脳・体の発達への悪影響」、「集中力や判断力の低下」、「将来の健康へのリスク」など大きな害があります。



たばこに含まれるニコチンは、脳に強く作用し、ニコチン依存症になりやすいです。集中力が下がったり、判断力が弱まったりします。また、肺がんなどさまざまな病気のリスクにもなります。



お酒に含まれるアルコールは、脳の働きを弱め、判断力の低下、感情のコントロールが難しくなります。成長途中の脳に悪い影響を与え、アルコール依存症になる危険性もあります。

人に誘われたら…？



はっきり断ることが大事です！！

喫煙や飲酒が未成年に禁止されているのは、これから成長していく体と脳を守るためです。自分の健康と未来は自分で守りましょう。