

～小学生の保護者の皆様へ～

保護者の皆さまにお勧めの本

「2時間の学習効果が消える！

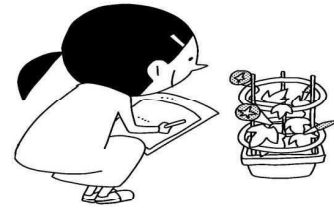
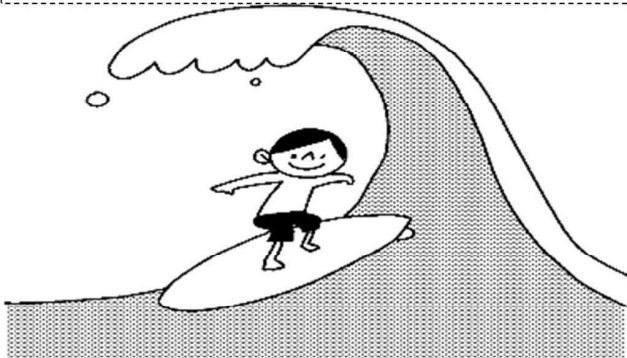
やっちはいけない脳の習慣」(青春新書)

横田晋務 著 (青春出版社)

この本では、小5から中3までの生徒を対象に7年間(延べ7万人)調査された結果や、5歳から18歳までの約230名の追跡調査行い、脳の画像を撮り、ゲームプレイ時間と認知機能の関係などを調べられています。

この中には、「アプリの中で、ライン等の使用が成績の下がり方が激しい。」とか「テレビやゲームで長時間遊んだ後は、30分から1時間は前頭前野が十分に働かない」とか「長時間のゲームを行う子は言葉に関する能力が低い。脳の形態から記憶ややる気などを司る脳の細胞密度が低く、発達が阻害されていると考えられる」など、様々な衝撃的内容が書いてありました。

でも、私たちは、スマホやゲームのない時代には戻れません。ならば、上手につきあう方法を、親子で学び、ゲームやスマホの利用をコントロールするすべを身につけましょう。幸い、テレビやゲーム、スマホの使用が1時間未満であれば成績は下がらない(ラインは少しの使用でも集中力が落ち、成績は下がる)そうですので、子どもと話し合って我が家のルールを決めるといいですね。

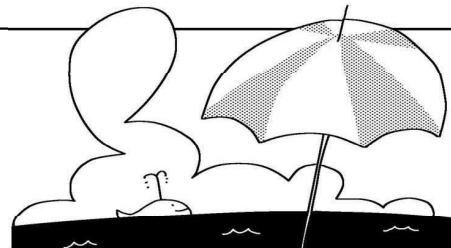


夏は、冷たい物に気をつけて！

酵素が、一番よく働く温度は 37度ぐらい。つまり人間の体温ぐらいですが、胃に冷たい物が入ると、酵素が働きにくくなり、消化不良を起こすそうです。冷たい物を飲んだり食べたりすると、お腹をこわすのは、このためですね。

お腹をこわすと、免疫力がおちます。なぜなら、免疫細胞は腸に一番たくさんいるからです。下痢すると免疫細胞が減ってしまうのです。

また、胃が冷えると、他の臓器も冷えますが、腎臓が冷えると、いろいろ大変な事になります。長くなるので書きませんが、大人より腎臓の働きが未熟な子どもに、冷たい物は、あまりやらない方がよさそうですよ。大人もほどほどにしましょう。冷たいジュースとかアイスクリームとかビールとか、、、。



家庭教育支援員

清田智子

生涯学習課

25-7232