



令和8年2月  
泉小学校 保健室  
No.15

厳しい寒さが続いていますね。1月のランランチャレンジでは、寒くてしんどくても最後まで走りきる、頑張る姿がたくさん見られました。今年度も残り2か月です。何かを頑張ったら自分を褒めてあげながら、心も体も元気いっぱいに過ごしましょう。

## 第5回 ハンカチチェックをしました

順位	クラス	割合
1位	6-1	95.4%
2位	6-2	87.0%
3位	4-1	85.3%
4位	やまびこ	82.6%
5位	3-1	79.2%



ハンカチを持ち歩くことは、大人になっても大切な身だしなみのひとつです。毎日の習慣として、必ずポケットにハンカチを入れておきましょう。自分のためでもありますし、周りの人の役に立つこともあるかもしれません。



- ・医療券は2月6日(金)までに必ず学校へ提出してください。
- ・スポーツ振興センターの書類をお持ちの方で、申請される方は、治療が終わり次第、早めに学校へ提出してください。

## 前頭前野を育てましょう

前頭前野とは、我慢するなど感情をコントロールし、「人らしさ」を司る部分です。

Q. 前頭前野はいつ育つ？

A. 10代頃に急発達し、20代をピークに、30歳以降は衰え始めます。

使わないとどんどん衰えるため、機能を維持するには、使うしかありません！

Q. どうすれば前頭前野は活性化する？

A. 実験によると、**音読**をしている時がいちばん活性化しており、前頭前野の血流が良いそうです。また、難しい問題よりも、**簡単な計算**をする時に活性化するそうです。**→音読・計算ドリルを毎日やろう！**

Q. スマホを使用していても、長時間勉強をすれば、学力はつくのでは？

A. 研究の結果、スマホを3時間以上使用する人は、どれだけ勉強をして、どれだけ睡眠をとっても、学力は上がらないそうです。『ながらスマホ』での3時間勉強と、『スマホなし』での30分勉強は、同じ結果になるそうです。



Q. ゲームをしていても、脳は働いているのでは？

A. 脳は部位により、機能が分かれています。ゲームをしている時に働いているのは、視覚を司る後頭葉や、空間認識をする頭頂葉などで、**前頭前野は働いていません**。

子どもにスマホを与える前に、親がリスクを知り、上手に活用するために話し合ってルール作りをすることが大切です！**前頭前野を鍛えることは、自己管理能力を高めることにつながります。**



こどもだけでなく、おうちの人も一緒に、取り組んでいきましょう！