

すこやかげんき

令和7年12月23日 高師小 ほけんだより

12月



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいです。挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知をオフにする



● 代替となる別の趣味などに時間をを使うようにする



11月末に学校保健委員会

「メディア依存について考えよう」

がありました。これから少しずつ内容をお伝えしていきます。

★依存って何？

- ・わかっているけどやめられない
 - ・わかっているけど避けられない
- 脳の病気です！

冬休み生活チェックがあります！ いくつ〇がつけられるかな？

- 内容 ●メディアチャレンジ(使用時間3時間以内)
- あさごはんを食べる
 - はやね・はやおきをする
 - あさ/よるのはみがきをする

※1月6日(火)まで終わったら、QRコードから結果を入力してください。始業式の日に忘れずに持ってきてくださいね。

★依存症の特徴

- ・くり返す ・やめられない ・もっとおもしろいものを求める
- ・メディア使用を注意されると怒る、嘘をつく、暴れる
- ・自分の事なのに、人に甘えて何とかしてもらおうとする など

成長期での長時間使用は、感情をコントロールする前頭前野が発達せず、危険な状態になるそうです。