



令和6年1月15日
大阪府立都島第二工業高等学校
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育 G

ときどきデジタルデトックスをしよう

スマートフォンの性能は日進月歩で、近年は通信環境も格段に良くなっています。日々のスマートフォンを使う時間が増えて、その期間が長くなると、脳の情報処理が追いつかなくなり、脳に疲労が蓄積してしまいます。そこで重要なのが、自身のスマートフォンの使い方を意識的に見直すことです。特に次のようなことをポイントに見直してみましょう。

- ✓ 必要がないのに、「とりあえず」「惰性で」スマートフォンを見ていないか
- ✓ 他にやるべきことがあるのに、スマートフォンを優先していないか
- ✓ 食事中や人と会っているときでも、スマートフォンを触っていないか
- ✓ スマートフォンを使っているうちに、驚くほど時間が経っていないか
- ✓ SNS やネットショッピングを無意識のうちに見ていないか

スマートフォンと適度な距離を置く「デジタルデトックス」は次のようなステップで行うのがおすすめです。

- 1 スマートフォンの使い過ぎに「気づく」という見直し
- 2 「やめなくては」という意思決定
- 3 「やめる」という行動選択

3の行動選択に関しては、「〇時になったら電源を切る」など自分でルールを決め、それがクリアできたら少しずつハードルを上げてルールを厳しくしていくとよいでしょう。

スマートフォンは便利なツールだからこそ、「使われる」のではなく、主体的に「使いこなす」という意識が大切です。必要がないのに四六時中使い続けるのではなく、「使わない」時間をこまめに生活の中に取り入れて、脳に疲れが蓄積しないよう心がけていきましょう。



(あなたのかかりつけ健康サイト サワイ健康推進課 参照)

免疫力UPしよう♪

朝食を摂ろう♪

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなってしまいます。

たんぱく質を摂ろう♪

肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂り、筋肉量が不足しないようにすることが大切です。

体を温める食材を摂ろう♪

食べ物には体を温める、または冷やすという働きがあり、旬を迎える食べ物はその季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には、生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜、れんこんなどの冬が旬の食べ物を食べて体を内側から温めましょう。

スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

1月24日(水)
2月16日(金)
3月28日(木)

スクールカウンセラーの桶谷先生は上記日程に

来校され、健康教育Gに在室されています(^^)

気になったら担任の先生や健康教育Gの先生に声をかけてね(*^-^*)

※カウンセリング予約は出席扱いになります。

