

ほけんだより 7月

令和5年7月
愛知県立一色高等学校




夏休みはついつい生活習慣が乱れ、スマホも長時間使ってしまうがちです。生活習慣が乱れると、体内時計が狂ってしまい、それを元に戻すのは難しいものです。今年の夏休みは、正しい生活習慣と、デジタルデトックスを意識して過ごしてみませんか？

☀️🌙 体内時計を整えよう



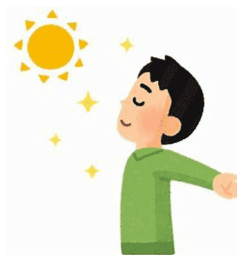
1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長いそうです。そのため、意識して体内時計を調整しないとズレがどんどん大きくなり、様々な不調が起こります。

体内時計が乱れるとどうなるの？

- 不眠 
- 食欲低下
- 疲労感、倦怠感
- 肌荒れ 
- やる気が出ない
- 集中力の低下 

体内時計を整えるポイント

- ①朝の明るい光を浴びる
- ②夕方以降は明るい照明を控え、ディスプレイの光にも注意する
- ③15時以降の昼寝はNG
- ④睡眠不足を蓄積させない
- ⑤休みの日も起床時刻を遅らせない



夏休みこそデジタルデトックス

6/16～6/29 の二週間、約40名の生徒のみなさんがデジタルデトックスに挑戦しました。多くの方がスマホの使用時間を減らすことに成功し、普段の半分程度の使用時間になった人もいました。夏休みはどうしてもスマホの使用時間が増えてしまいがち。そんな夏休みこそ、デジタルデトックスを意識してみませんか？デジタルデトックスに挑戦した人の感想から、効果のあったことを紹介しますので、みなさんも試してみてくださいね。

- ①よく使うアプリを一定期間アンインストールする
- ②ゲームは時間を決めて、スマホのタイマーで制限する
- ③よく使うアプリの通知を切って、起動する回数を減らす

