



ほけんだより12月



令和7年12月24日
荒川区立原中学校
保健室

長かった2学期も明日で終わります。冬休みはどのように過ごしますか？短い冬休みだからこそ、どのように過ごしたいか考えておきましょう。いつもより時間があるので、ゆっくり体を休めるもよし、勉強に集中するもよし、お家の手伝いをするのもいいですね。

さて、スマホを持っている人は、1日にどのくらい自分が使っているか把握していますか？（スマホが目の前に置いてあったら、ついつい触ってしまうその気持ち、よく分かります…）ですが、家族との食事や友達との会話中もずーっと触っている人はいませんか？

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し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）

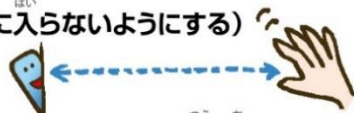


● 電源を切る時間帯を具体的に決める

（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使うようにする



長時間のスマホ利用による影響

- ・注意力や集中力の低下 ・記憶力の低下 ・勉強のやる気の低下
- ・睡眠障害（睡眠不足や睡眠の質の低下） ・姿勢の悪化（ストレートネックや腰痛）
- ・イライラや不安感が増える

などなど

iPhone では「スクリーンタイム」、Android では「Digital Wellbeing（デジタルウェルビーイング）」など機種によって機能は違いますが、自分の1日のスマホの使用時間やアプリごとの利用時間を確認できます。まずは自分の使用時間をチェックするところから始めてみましょう。「自分は依存じゃない」と思わず、「もしかしたらそうかも…」と気にしてみることが、行動を改善するための第一歩です。

事故や事件に気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてください。

