

# しほけんだより 11月

令和4年11月10日  
関西情報工学院専門学校  
保健室

秋も深まり、朝晩が特に冷え込む季節になりました。上着や下着などで体温調節をしましょう。

## 「スマホ脳過労・ゲーム障がい」

スマホの使い過ぎが原因で、脳に異常をきたすことをスマホによる「脳過労」「認知機能の低下」と呼ばれます。ゲーム障がいはゲームをしたい気持ちが抑えられなくなり、日常生活の最優先がゲームになったり、自分ではやめられなくなってしまう状態のことです。

あなたは大丈夫？

裏面に「“スマホによる脳過労”チェックテスト」があります。やってみましょう！

## 「デジタルデトックス」

スマホやパソコン、ゲーム機等デジタル機器を意図的に使わないよう心掛けて、心身のストレスや疲労を軽減・回復することです。具体的には頭痛や吐き気、だるさ、集中力の低下等に効果があるといわれています。

お勧めのデジタルデトックス まずは1週間ためしてみませんか？

★1日にデジタル機器の使用を30分以内にする。そのためには……

- ・スクリーンタイムでスマホを使う時間を制限する。
- ・不要なアプリを削除し、アプリの通知をオフにする。
- ・SNSは使い終わったらログアウトする。
- ・フロ、トイレ、寝室にスマホやゲームを持ち込まない。
- ・起きてすぐにスマホをチェックしない。
- ・食事中、会話中はスマホを見ない。
- ・検索する前に自分の頭で1分間考える癖をつける。
- ・ネットで調べ物をしたときは手書きでメモを取る。散歩やひなたぼっこをする。

★デジタル機器の使い過ぎは子どもだけではなく、大人も脳に異常が出たりします。生徒も保護者の方も一緒にデジタルデトックスしませんか？

## 11月10日はトイレの日です

### トイレの使い方を見直そう！

みなさんは、トイレに入ったときどのような状態だったら気持ちよく使用できますか？

トイレの使い方を見直して、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。

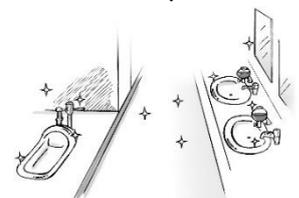
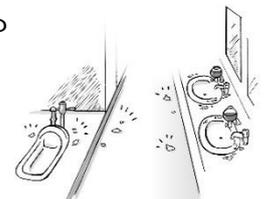
- ①ふたを閉めて流す。⇒ふたを開けて、流れたかどうか確認する。
- ②トイレットペーパーを使い切ったら新しいトイレットペーパーをつける。トイレットペーパーの芯はゴミ箱に捨てる。



- ③最後に振り返って、ゴミが落ちてないか確認する。



トイレでのお願い



みんなが使うトイレです。誰かがやってくれる、ではなくひとりひとりが心がけることが大切です。