

## 春休み、カラダとココロのメンテナンス。

### ～デジタルデトックスのすすめ～

寒暖差に負けず、新学期を笑顔で迎える準備を！

休暇期間中は生活リズムが不規則となりやすいため、体調管理を忘れず楽しく過ごしましょう。今回は休暇期間中に気を付けてもらいたい『**デジタル機器**』との付き合い方についてお伝えします。



## 春休みこそ、ちりつも『デジタルデトックス』



OFF

スマートフォンやSNSは私たちに欠かせない便利な存在。一方で長時間の使用が続くと、なんとなく疲れが取れない、眠りが浅い、気分が落ち込みやすいといった不調に繋がることもあります。スマホを触っていないと落ち着かない・疲れているのに休めない気がする、そんな感覚がある時は、心と体からのサインかもしれません！

### 『デジタルデトックス』とは？

スマホ・パソコン、SNSなどのデジタル機器から意図的に距離を置き、眼や脳を休ませる取り組み。



OFF



### ●なぜ必要？

脳への刺激が強すぎ、イライラや疲労感の原因になりやすい。

また情報過多による心身の疲労やストレスを軽減し、脳をリフレッシュさせ、睡眠の質の向上に繋がる。



今日からできる

### 『デジタルデトックス』



- ☐ 朝起きてすぐスマホをチェックしない
- ☐ 30分から90分はスマホを見ない
- ☐ 食事中はスマホを見ないで食事や会話を楽しむ
- ☐ SNSの時間を少し短くする
- ☐ デジタル機器を使わない休日を作る
- ☐ 寝る30分～1時間前から電源OFF
- ☐ 寝室、お風呂、トイレでスマホを使わない
- ☐ 料理や散歩、アウトドアなどの趣味を楽しむ
- ☐ 散歩中はあえてスマホを持たない
- ☐ 「スクリーンタイム」機能を活用してアプリ使用時間を制限する。

★試せそうなことからやってみてね！