

保健だより3号

令和7年7月15日
前橋西高等学校 保健室

《もうすぐ夏休み・・・夏の開放感に注意！》

自由な時間の多い夏休みは、ふだんよりも SNS やオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれません。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てましょう！

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

OFF

★早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう！

★2学期始業式、元気に登校できるようにしましょう！