

デジタルデトックスで『スマホ脳』をリセット！

勉強に集中したいのに、ついスマホを長時間見ていて「思いのほか時間がたっていた」ということはありませんか？

スマホでたくさんの情報を見続けていると、脳が疲れてしまい、気づかいうちに集中力が続かなくなったり、やる気がでなくなったりすることがあります。

スマホと少し距離を置き、脳や身体をリフレッシュさせて、健康的な生活をおくりましょう！

「スマホ脳」ってどんな状態？



「スマホ脳」にならないために



勉強中や食事中は
スマホを別の部屋に
置き、距離を取る



使わないアプリは
通知をオフにし、
スマホを開く
回数を減らす



寝る1時間前は
スマホを見ずに
脳を休ませる



スクリーンタイム
機能などを活用し、
使いすぎを防ぐ

スマホに「使われる」のではなく、「使いこなす」ことが大切です。自分でルールを決め、スマホやSNS以外の大切なことを見つけ、その大切なことに時間を使いましょう。

デジタルデトックスし、スマホと上手に付き合っていきましょう