

『スマホ^{のう}脳』をリセット！ 集中力を高めるデジタルデトックス

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しまっていた」ということはありませんか？ スマホでたくさんの情報^{じょうほう}を見続けていると、脳^{のう}が疲れてしまい、気づかな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^{きょり}を置き、脳^{のう}や身体^{からだ}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^{のう}脳^{じょうたい}」ってどんな状態？



少し前の出来事^{できごと}が
思い出しづらくなっている



スマホを触^{さわ}れない
とイライラする



常に疲^{つか}れている



通知が来たら
すぐに確認^{かくにん}しないと
気が済^すまない

「スマホ^{のう}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
お置^{おき}き、距離^{きょり}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^へらす



寝^ねる1時間前は
スマホを見ずに
脳^{のう}を休ませる



スクリーンタイム
機^き能^{のう}などを活用し、
使いすぎを防^{ふせ}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。

スマホと上手に付き合おう！

