

**あけまして  
おめでとうございます**

新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？これからの時期は更に感染症の流行が本格化します。生活リズムを整えて3学期も頑張りましょう。

2024年の干支は「甲辰」です。「甲辰」は、成功につながるための努力が種子の内側でどんどん育っていくような年だとされています。コツコツ努力を積み重ねて、大きな成果が得られるような1年にしましょう。



風邪にも、感染症にも  
負けない！

**元気な体づくりのポイントは？**

**ポイント① 栄養**

「これだけ食べていればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



**ポイント② 運動**

適度な運動でウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOKです。



**ポイント③ 休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



**ポイント④ たくさん笑う**

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり「笑う」だけで良いことがいっぱいあります。



たくさん笑って  
元気に冬を乗り切りましょう！



**SNS 依存 あなたは大丈夫？**

SNSとはソーシャルネットワーキングサービスの略称で、ネット上で個人が繋がれるサービスのことをいいます。LINEやInstagram、オンラインゲームもSNSに含まれます。SNSは正しく使うことができれば良い面がたくさんあります。ちょっとした息抜きや調べもの等に有効活用できますね。ですが、SNSと適切な距離を保てなくなると生活に支障をきたしてしまいます。その状態のことをSNS依存といいます。SNS依存になってしまうと様々な影響を及ぼします。あなたはSNSの使い方は大丈夫ですか？ぜひ、見直してみましょう。



**1日何時間使っていますか？**  
 理想とする時間は1日で**2時間程度**です。  
 それ以上に使っていたり、気付いたら予定より長めに使用していたりしていませんか？

**ふとしたときにSNSを開いていませんか？**  
 食事中や休憩時間、少し時間が空いた時などついスマートフォンに手が伸びていませんか？特に用が無くてもSNSを開いていませんか？

**自分でコントロールしてSNSを利用できていますか？**  
 SNSばかりして勉強が疎かになったり、夜寝るのが遅くなった  
 りしていませんか？現実逃避や落ち込んだ気持ちを盛り上げるためにSNSを利用していませんか？

**1つでも心当たりがあったらスマートフォンの使い方を見直しましょう。**

SNS依存症になると、SNSを使いたいという衝動を感じたり、使えないとネガティブな精神状態に陥ったりします。他にも睡眠障害、眼精疲労、身体に損害を与える、人間関係の崩壊、時間の流れに鈍感なるなどの影響があります。

**SNSと上手に付き合っていくために**



利用時間を見直そう



オフラインの時間を意識的に作ろう



SNS以外に興味を見つけよう