

《スマートフォンの長時間利用に注意しよう》

あなたはスマートフォンの適切な使用ができていますか？

以下の質問に当てはまるかチェックしてみよう。

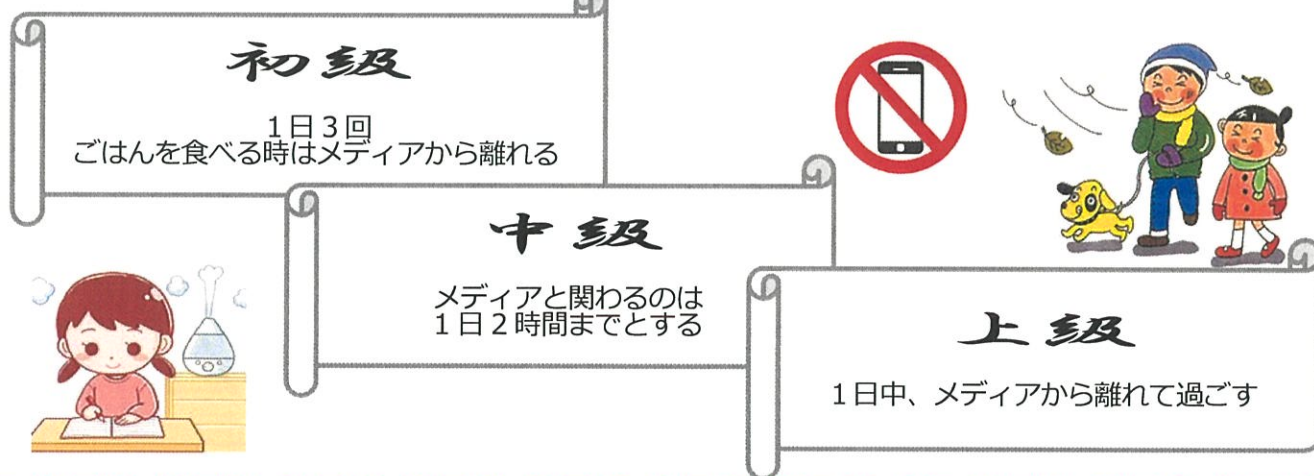
- スマホの使用時間がかなり長くなった
- 夜中までスマホを使い続ける
- 朝起きられない
- 常にスマホのことを気にしている
- スマホのことを注意されると激しく怒る
- 使用時間や使用内容について嘘をつく
- ゲームへの課金が多い



！つでも当てはまったら
注意！！

年末年始 アウトメディアに チャレンジ！

メディア（スマホ、テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。





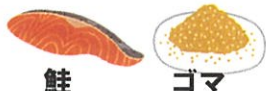

脳の記憶力UP！おすすめの食べ物

朝ご飯をしっかり摂取した状態でスタートすると脳が活性化し、効率よく勉強することができます。

脳を活性化させるためには、「糖分」と「ビタミン B1、B6」が大切です。記憶力や学習能力は「DHA」や「EPA」が効果的です。

記憶力や集中力をUPさせるにはバランスの良い食事と睡眠や運動も関係しています。

休憩する時は、ポリフェノールやカカオが含まれているココアやチョコレートがおすすめです。

糖分 ビタミン B1	 バナナ
ビタミン B1	 豚肉 豆腐 納豆
ビタミン B6	 鮭 ゴマ
DHA EPA	 さば サバ、イワシ、サンマ