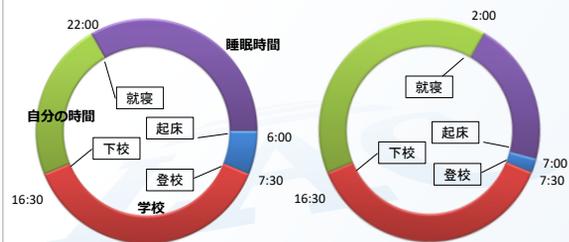


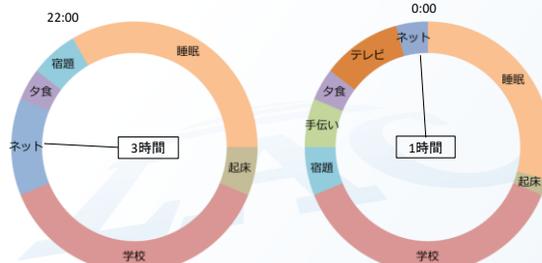
時間の管理を考える



大人になったら、学校の時間は、仕事や会社の時間になる
自分で時間の管理ができるようにならないといけない

© 2018 LAC Co., Ltd.

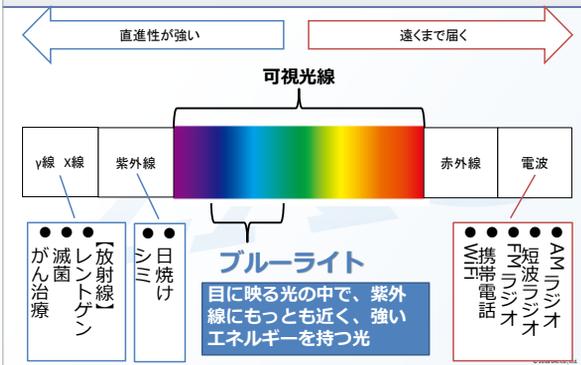
睡眠の質を高めるのはどちら？



就寝時間 ≠ 就“眠”時間

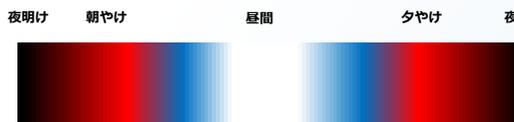
© 2018 LAC Co., Ltd.

ブルーライトって何？！



© 2018 LAC Co., Ltd.

一日の流れとブルーライト



眠い 昼間の活動時間に青色の光を浴びる 眠くなる

目に強いブルーライトの刺激を受けると、脳が「朝」だと誤解してしまい、昼間活発に活動するために必要なメラトニンというホルモンが分泌されてしまいます。

就寝前にブルーライトを浴びすぎると、寝つきが悪かったり、睡眠の質が落ちたりして、朝の目覚めが悪くなります。こうした睡眠不足が続くことで、体調を崩す原因にもなります。

© 2018 LAC Co., Ltd.

ブルーライトとの距離



ブルーライトを発する機器を使用するときは、自分からの距離にも気を付けましょう

© 2018 LAC Co., Ltd.

ネットへの「依存」って何？



コンテンツ型依存		コミュニケーション (きずな) 型依存	
オンラインゲーム	Instagram	YouTube	LINE/twitter
刺激依存	投稿依存	エンターテインメント依存	メッセージ依存
他プレイヤーとの協力や刺激の強いゲームを明け方までプレイする	SNSや掲示板、動画投稿サイトなどで「いいね」を求める	人気動画サイトなどを長時間見て、眠れない	親しい友人とのコミュニケーションが止められない
キャンセルやアルコール依存と似たタイプ	何でも写真や動画にして投稿	クラス中での話題に合わせたい	仲の良い友達との関係を壊したくない
引きこもり、家族との会話減少、不登校など	投稿時に配慮が欠け、炎上に発展する場合もある	寝不足による体調不良、やる気の減退	スマホを手放せなくなる
無理にやめさせようとすると暴力行動も	マナー違反や配慮不足でトラブルに	共通の話題に入れないことで疎外感	一人だけやめることで仲間から疎外

© 2018 LAC Co., Ltd.