



スマホが与えるからだへの影響

えいきょう

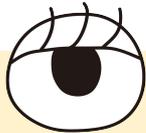


皆さんは、一日どのくらいの時間スマホを使用していますか？友達といつでもやりとりができたり、気軽に調べたりできるスマホ。とても便利なものですが、夢中になるといつの間にか長時間使いすぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。スマホの使いすぎはからだに様々な影響をあたえます。

今回はスマホの使いすぎによる影響について理解し、注意事項を守って適切に使用しましょう。

！ スマホ使用と健康への影響を知ろう

目の疲れ



長時間使用すると、目が乾いたり、視力に影響を及ぼすことがあります。

手首の痛み

長時間使用すると、手首が痛くなったり、指のかたがかわってしまったことがあります。



首の痛み

猫背などの前のめりな姿勢でスマホを使用すると、首の骨がまがってしまうことがあります。



眠れなくなる

寝る前のスマホ使用によって眠れなくなることがあります。



！ スマホを使うときに心がけること



使用時間 を決めて守る



画面と目を40cm以上 **離して使う** ようにする



猫背にならないように **姿勢をた** だす



寝る前 はなるべく使わない



てきど
適度なスマホの使用を心がけましょう！