



特集

スマホと “いい距離”保てて いますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？
今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

至近距離で画面を見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、
スマホ依存かも！？



ちょうどいい を保つために できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときは正しい姿勢で。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。



使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをお家の人と相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。



目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。

保健室から 「冬休みは、健康ポイントをおさえて楽しく過ごそう」

「年越し」というと「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけて」というイメージですが、元々は「事始め」といって12月13日頃から大掃除や餅つきなどお正月の準備をすることをいきました。3学期は修学旅行や長距離走など行事がたくさんあります。元気にスタートしたいですが、冬休みはいつもと違う生活リズムになり、体調を崩しやすくなります。睡眠、食事、体を冷やさないこと、人が多いところへ行くときは感染症対策をするなど、ポイントをおさえて健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

よい冬休みを！

