



スマホが与えるからだへの影響



友達とやりとりができたり、気軽に調べたりできるスマホ。いつでも遊べるゲーム機。みなさんは、1日にどのくらいの時間をスマホやゲーム機に使っていますか？スマホやゲーム機はおもしろく、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りますよね。スマホやゲーム機の使いすぎは、みなさんの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・ゲーム機の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、ドライアイや寄り目になったり、視力に影響することがあります。

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、スマホ首（ストレートネック）になることがあります。

手首の痛み



長時間使用すると、手首が痛くなったり、指のこたえがかわってしまったりすることがあります。



眠れなくなる

寝る前にスマホを使うと、光で刺激され、目が覚めてしまうといわれます。



⚠️ スマホ・ゲーム機を使うときの心がけ



使用時間 を決めて、守って使う



画面と目を30cm以上 ^{はな}離して使う ようにする



猫背にならないように ^{しせい}姿勢をただす



寝る1時間前 からはなるべく使わない



からだにやさしい使い方をしましょう！