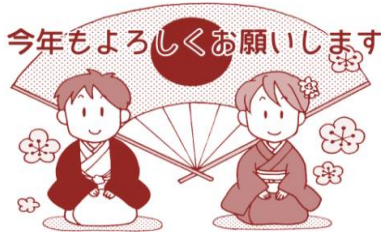


川口工業高校定時制
保健室 No.8
平成 30 年 1 月 15 日



2018 年になりました。冬休みはしっかり休んでしっかり楽しめましたか？気持ちを切り替えて、3 学期もがんばっていきましょう！4 年生は今月末に考査も控えていますね。4 年間の集大成として、よい結果が残せることを願っています♪1～3 年生も、次の学年に向けて気を抜かずに生活していけたらいいですね(^)

スマホ依存症に気をつけて！

ゲームや動画、友だちとのやりとりなど、いつでも簡単に楽しめるスマホ。しかし、上手に付き合わないと、依存症になってしまうことがあるので、注意が必要です。

依存症とは、自分の意思ではやめられず、それをしないと不安になったりイライラしたりして、日常生活に支障をきたす状態のこと。

簡単スマホ依存チェック✓～自分のスマホ生活を見直してみよう～

項目	✓
睡眠時間を削ってでもスマホをしたいと思う	
気が付いたら「あと 5 分」「あと 10 分」と伸びていき、止め時がわからない	
スマホを使う時間は 1 日に 5 時間以上である	
食事のときもスマホを使っていることが多い	
トイレに行くときも必ずスマホを持っていく	
歩いている時ときや自転車に乗るときもスマホでゲームや SNS (LINE など) をしている	
スマホをしながら寝てしまうことがある	
スマホを忘れて出かけてしまった日は不安になったり、イライラしたりする	
スマホをしているときに話しかけられたり、邪魔をされるとイライラする	
友だちと一緒にいてもスマホを見ている	

- ✓が 0 個 …問題なし！
- ✓が 1～3 個 …スマホ依存症になりかけているかも！
- ✓が 4～7 個 …軽度のスマホ依存症かも！
- ✓が 8～10 個 …中度～重度のスマホ依存症かも！



参考：国際組織「MCEI」の「モバイル機器の利用実態」に関するアンケート調査

スマホの使いすぎで
こんな症状が出ることも！

① 眼精疲労・ドライアイ・視力低下



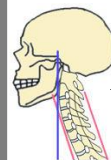
まばたきの回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります

② 手のしびれ・腱鞘炎



手を酷使することで、腱が炎症を起こしてしまいます

③ ストレートネックによる肩こり・首こり



うつむき姿勢が原因で
頸椎がまっすぐに

あの桐○美○もストレートネックだそうです…

スマホはとても便利な反面、健康への悪影響や犯罪に巻き込まれるといった危険性もあります。スマホのいい部分と悪い部分をしっかり理解して、上手な使い方をするようにしてください。ゲームアプリに何万も課金をしたり、SNS で知らない人と会ったり等も気をつけてほしいと思います。

