



# スマホといい距離 保ててますか？



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。

## 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が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！



## 「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

### 目

画面を近すぎる距離で見続けると、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。

## ちょうどいい できることから始めてみよう

を保つために

### 目と画面の距離は30cm以上

夢中になってみると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



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見ましょう。

### 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。



### 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、など運用のルールをおうちの人と相談しましょう。



### 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。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。

冬休みは  
治療の  
チャンス



今年度の健康診断で治療のお願いの紙をもらったけど、まだ病院へ行っていない人がいたら、ぜひこの冬休みに行きましょう！健康な身体で新しい年を迎えることができるといいですね。