



<7日(日)の予定を記入しよう 記入例>

	6時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時
7日の予定		起床	朝食			宿題		昼食	友達と遊ぶ		塾 習い事		夕食	入浴				就寝	
メディア 利用時間帯				斜線													斜線		

## 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!?



### 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。

### 「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの?

### 目

画面を近過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。

### 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。