

# 保健だより



涼しさを感じる季節になってきましたね。これから更に気温が下がると「寒くて外に出たくない！」という人も少なくないと思います。そうすると家でゴロゴロ過ごすことが多くなり、スマホを使用する時間も多くなるのではないのでしょうか！？

そこで！今回は「スマホが与える心身への影響」と「適正使用のための工夫」を紹介します！

**11月13日号担当：2-6（鈴木里菜・宮田愛那） 1-3（笠原志織・小林愛楓）**



## スマートフォンが与える心身への影響？

### \*スマートフォン症候群\*

スマホを長時間使用することで起こる体調不良のことを「スマートフォン症候群」といいます。スマートフォン症候群には・・・

①下を向く時間が増えることによる「肩こり」 ②スマホを使用する時に前かがみの姿勢になってしまい背中が丸まることによって起こる「腰痛・猫背・巻き肩・ストレートネック」 ③長時間スマホの画面を見ていると起こる「眼精疲労・スマホ老眼・ドライアイ」 ④スマホが脳に与える刺激による「うつ病」・・・などがあります。

### ここで あなたも ストレートネック・Check!! ♡ 友達とやってみて ♡

本来、ゆるやかなS字カーブになっているはずの首の骨。スマホを見ている時間が長いと、そのS字カーブが次第に崩れてきます。それによる肩こりや頭痛があなたに忍び寄ってきていますよ!!



### \*スマートフォン依存症\*



スマホの使用を続けることで「昼夜逆転する」「成績が著しく下がる」など、様々な問題が起きているにも関わらず使用がやめられず、スマホが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態のことを言います。

### \*睡眠への影響も大きいです\*

寝る前のスマホの使用は「夜間帯のブルーライトの浴びすぎ」が懸念されます。体が光による刺激を受けることで脳が昼間だと錯覚し、体内時計を調節するメラトニンの分泌が減少してしまった結果、眠りにつきにくくなったり、朝起きられなくなったりしてしまうのです。



## \* 腱鞘炎や指の変形のおそれも \*

スマホの長時間使用を長期間続けていると、スマホを握り続ける事によって小指に負荷がかかり、指の変形が起こってしまいます。それに伴ってしびれが生じたり、親指でスマホを操作することによって親指の付け根の腱が炎症を起こしたりして腱鞘炎になるおそれもあります。その結果、指や手首に痛みが起こり、日常生活に支障をきたすことになりかねません。

## 予防する方法は???

- スマホは顔から 30cm 以上離し、姿勢良く座って使用しましょう。
- ブルーライトから目を守ったり睡眠の質を上げるために、暗闇や就寝の1時間以上前からはスマホを使わないようにしましょう。
- スマホの使用中はこまめな休憩を入れ、目を休めましょう。

これらを実践するだけでも、かなり体への負担が減ると思うので、是非実践してみてくださいね～！



## 分かってはいるけれど、やめられないんですよね💧💧

「スマホ使いすぎちゃいけない、やることやしないと！」と書いていても、ついついスマホに手がのびて、後になって後悔したり、意思の弱い自分が嫌になったり、、、という経験はありませんか？スクリーンタイムで制限しても制限時間を超えて“今日は無視”なんてボタン押してないですか？そんな人たちのために、スマホ使用を徹底的に制限してくれるアイテムを3つ紹介します！！

### 1つ目は、タイムロッキングコンテナ！！… (アイテム)

このアイテムは、タイマー式のロック機能が付いたボックスのことで、設定した時間施錠されて中のものが取り出せなくなる機能が特徴的です。勉強中にスマホをいじってしまう人や、誘惑に負けやすい人におすすめです。

### 2つ目は、スマホ依存対策タイマーdelox！！… (アプリ)

これは、スマホで無料でログインできるアプリで、強制力強め！一定時間スマホを触るのを禁止してくれます。

### 3つ目は、スマホをやめれば魚が育つ！！… (アプリ)

これもスマホで無料でログインできるアプリで、スマホを触らない時間の分だけ魚が育つという、ゲーム感覚の対策で誰でも気負うことなく続けられます。

使いすぎを防ぐためのアイテムや工夫は、まだまだ きっと たくさんあります。友達と情報交換しながら、自分に合った方法が見つかると思います。スマホをうまく使って、心も体も **HAPPY** に過ごしましょう！

