

こんにちは、皆さん！明日から夏休みです。

今回の保健だよりでは、夏休みの健康管理 スマホ編として、スマートフォン（以下スマホ）の健康的な利用についてお話します。スマホは私たちの生活に欠かせないツールとなりましたが、適切に使わないと健康に悪影響を及ぼすこともあります。



スマホによる健康への悪影響

- **肩こりや首のこり:** 長時間のスマホ使用で肩や首に負担がかかり、こりや痛みが生じます。
- **眼精疲労と視力低下:** スマホの画面を長時間見続けることで、目が疲れやすくなり、視力が低下することがあります。
- **脳疲労:** スマホの使いすぎで脳が過度に疲れ、集中力や記憶力が低下することがあります。
- **不眠や頭痛:** スマホの使用による脳疲労や眼精疲労が原因で、不眠や頭痛、めまい、吐き気などの症状が現れることがあります。

そこで、以下にスマホの健康的な利用方法をご紹介します。

1. スマホ使用時間をコントロールしよう

- スマホを使う時間帯を決めて、無駄な使用を減らしましょう。
- 就寝前はスマホを避けることで、良質な睡眠を促進します。
- 中学生は2時間以内が適当です。

2. 通知を見直そう

- SNS やアプリの通知をオフにすることで、集中力を保ちます。
- アイコンのバッジ表示だけにする方法もあります。

3. スマホ以外の趣味を楽しもう

- アナログな趣味や読書、運動など、スマホ以外の活動を増やしましょう。

4. 家族とのコミュニケーションを大切に

- 家族との会話や共同の活動を増やすことで、スマホに頼る時間を減らせます。

5. 専門家のアドバイスを受けよう

- スマホ依存が深刻な場合は、カウンセリングや専門家のアドバイスを受けることを検討してください。



スマートフォンは便利なツールですが、適切な使い方を心掛けて、健康的な生活を送りましょうね！ ☺