



すこやかに

NO.12 12月号② R5.12.22

2023年も残りわずかとなりました。どんな一年だったでしょうか。健康に過ごせましたか。今年の冬は、インフルエンザや様々な感染症が流行しています。冬休みも、手洗い・うがい、睡眠を十分とる、3食しっかり食べる等、引き続き感染症予防を心がけましょう。



♪楽しい冬休みをお過ごしください♪



〈よい過ごし方〉

〈だめな過ごし方〉



早寝・早起き・朝ごはん

ゲームやスマホの時間を決める



食べ過ぎる

手を洗わない

ずっと家の中で遊ぶ



甘い誘惑に惑わされない



飲酒

**飲まない！吸わない！と
きっぱり断りましょう！！**



タバコ



お手伝いしましょう

冬はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いようバランス
心かけた食事で
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう


あ たためる時は
運動で
からだの中
から



カゼに負けない！あいうえお

時間がたっぷりある冬休み。お子さんと一緒に、スマホの使い方について、お話ししてみてください。

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の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？

「依存」という心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

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。

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。

ちょっどいい『できること』から始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見てい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。



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、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



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みましょう。



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。