



スマホが^{あた}与えるからだへの^{えいきょう}影響



みなさんは、1日にどのくらいの時間、スマホやゲーム機を使用していますか？友達とやりとりができたり、気軽に調べたりできるスマホ。いつでも遊べるゲーム機。とても便利なものですが、夢中になるといつの間にか長時間使いすぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。スマホやゲーム機の使いすぎは、からだに様々な影響をあたえます。

今回はスマホの使いすぎによる影響について理解し、注意事項を守って適切に使用できるようにしましょう。

！ スマホ・ゲーム機の使用と健康への影響を知ろう

目の疲れ



長時間使用すると、目が乾いたり、寄り目になったり、視力に影響を及ぼすことがあります。

手首の痛み



長時間使用すると、手首が痛くなったり、指のあたりがかかわってしまったたりすることがあります。



首の痛み



猫背などの前のめりな姿勢でスマホを使用すると、スマホ首（ストレートネック）になることがあります。

眠れなくなる

寝る前にスマホを使うと、目が覚めてしまうといわれます。



！ スマホ・ゲーム機を使うときの心がけ



使用時間 を決めて、守って使う



画面と目を30cm以上 **離して使う** ようにする



猫背にならないように **姿勢をた**だす



寝る1時間前 からはなるべく使わない



スマホやゲーム機は適度な利用を心がけましょう！



トラブルが起きてしまったら？

～焦らずに調べて適切に相談を！～



? トラブルが起きてしまった！そんな時は…

どんなに注意をしても、トラブルが起こってしまうことはあります。でも、ネットのトラブルは様々なケースがあり、「ここに相談すれば大丈夫！」という場所はありません。トラブルが起きた時は、まずは落ち着いて保護者に相談し、その上で、適切な相談先を探しましょう。

誹謗中傷に関するもの

誹謗中傷と一言にいっても、色々なケースがあります。どこに相談したらいいかわからないときは、チェックしてみましょう。



薬物に関するもの

- ◆厚生労働省 あやしいヤクヅ連絡ネット
☎ 03-5542-1865
- ◆薬物乱用防止相談窓口（宮崎県）
宮崎県薬務対策課
☎ 0985-26-7060
宮崎県精神保健福祉センター
☎ 0985-27-5663

インターネット違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に対して、アドバイス関連の情報提供等をおこなう相談窓口です。様々な問題を取り扱っています。



インターネット人権相談窓口（法務省）

法務省の人権相談窓口です。相談フォームを送信すると、最寄りの法務局から回答がきます。



18歳までのこどもがつながるチャイルドライン

18歳までのこどものための相談先。お説教や命令、意見の押し付けはしません。どうしたらいいかを一緒に考えましょう。
☎ 0120-99-7777



24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）

いじめ問題やその他の子どものSOSに全般に悩む子どもや保護者が24時間いつでも相談できます。
☎ 0120-0-78310



宮崎県子どもSNS相談

宮崎県では、宮崎県子どもSNS相談窓口を開設しています。この窓口では、いじめや友人関係、学校生活に関することや家族に関することまで、あなたの悩みを相談することができます。ひとりで悩まずに、気軽に相談してください。

毎週月曜日・木曜日 18:00 ~ 21:30
※12月1日から令和6年3月31日までは、相談時間が変わります。
17:30 ~ 21:00
※8月18日～9月17日の間は、毎日 18:00～21:30まで受け付けています。
気軽に相談にきてね。

LINEは
こちら



Webは
こちら

