

延岡中学校
保健室より
R2.5.11

～新型コロナウイルス感染症予防のためにできること～



スマホとの付き合い方大丈夫ですか？

臨時休校中、することがないからとスマホばかり眺めていませんか？
スマホで少し調べ物をする、ついつい違うメッセージやアプリをチェックしてしまい、
ダラダラと時間をすごしていませんか？スマホの使いすぎによる弊害があるので、気をつけて使いましょう。

①スマホ老眼

近くを見るほど目の筋肉は緊張しています。近年若い人でも手元が見えづらい症状があり「スマホ老眼」と言われているようです。

②スマホ首

スマホ首とはスマートフォンやPCが原因で起こる首や肩の痛みやしびれが起こった状態のこと、正式には「ストレートネック」といわれる症状の1つです。

③スマホ認知症

スマホの長時間にわたる使用によって脳機能が低下し、人の名前が出てこなかったり、物事を思い出したりすることが難しくなる状態を指します。



改善するためには、スマホの時間を減らすことです。本を読んだり、外で運動したいしながらスマホに接する時間を減らしましょう。

おうち時間にめいえはいかがですか？

いぬでもできる ひともがんばれ!

てあらい



WASH HAND

うがい



GARGLE

かお
さわらない



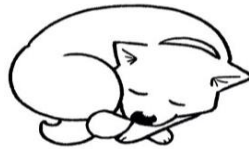
DON'T TOUCH FACE

よくたべ



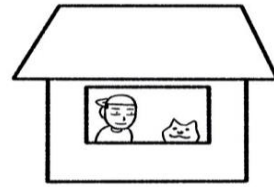
EAT WELL

よくねて



GOOD SLEEP

いえにいる



STAY HOME

まどをあけよう



OPEN WINDOW

おうちでおどろ



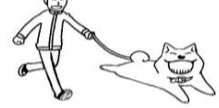
DANCE AT HOME

わらうわらう



MANY LAUGHS

さんぽはOK



LITTLE WALK

↓まちがいさがし(7個あるよ♪) 答えは保健室前廊下へ♪

せい かつ
せいけつな生活、
できているかな？



せい かつ
せいけつな生活、
できているかな？

