

# へるす。 10月号

津山高校 中学校 保健委員会

ケータイ・スマホの正しい使い方を身につけよう！！

皆さんは、自分のスマホのルールはありますか？スマホ依存症になっていませんか？

ケータイ・スマホ依存、って？  
 ↳ ケータイ・スマホがないと不安になったり、手放すことができない状態。  
 なんと、日本の10～20代の**68.3%**がインターネット依存傾向にある。

## trouble!

- ～ケータイ・スマホには潜んでいる～
- ・依存性
  - ・生活習慣・学習習慣の乱れ。
  - ・コミュニケーション力の低下。
  - ・なから操作による交通事故。
- ～インターネットには潜んでいる～
- ・誹謗(ひげう)・中傷(ちゆうじゆう)・いじめ
  - ・個人情報流出。
  - ・詐欺・有害サイト。
  - ・見知らぬ人とのトラブル。

ケータイ・スマホの正しい使い方

## チェック区

- スマホがないと不安。
  - スマホを取られると暴れる。
  - 仮病で保健室に行き、スマホを見る。
  - スマホがないと何もできない。
  - 利用時間が長い。
  - 即返信のため常備。(食時中・勉強中も)
- 多いほど「スマホ依存」かも？

## 睡眠について。

皆さんは、しっかり寝ていますか？  
 寝ることはとても大事！！自分で睡眠を改善する行動づくりを心がけましょう。

### 睡眠時間にこだわらない

年をとると必要な睡眠時間は短くなります。あまり長時間眠ることを目標とせず、年齢に合った睡眠時間を設定しましょう。

### 眠くなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうと意気込むと、かえって頭が冴えてきます。寝つけないままに床の中っていると、眠れないことへの不安や焦りが生じ、ますます眠れなくなってしまいます。

### 同じ時刻に毎日起床

何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床しましょう。

### 眠る以外の目的で床の中で過ごさない

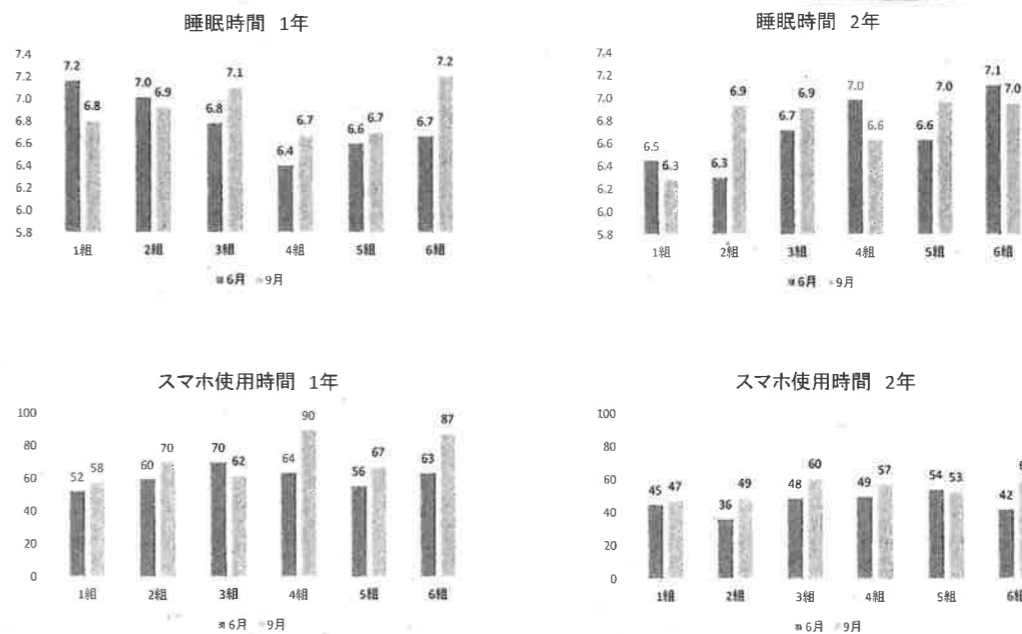
床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないでしましょう。なかなか眠れなかったら、いったん床から離れ、自分なりのリラックスできることを行ってみましょう。

### 昼寝は短めに、遅くとも15時前に

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

睡眠習慣の見直し  
 厚生労働省ホームページより

→ 生活の記録から



→ 睡眠は7時間以上、スマホは60分以内に！！

# コンタクトレンズについて

皆さんコンタクトレンズは使っていますか？  
 実はコンタクトレンズの扱いは  
 とても難しいです  
 使っている人もそうでない人も、コンタクト  
 レンズについて学びましょう



危ない

使い捨てタイプの  
 コンタクト  
 また使えそう...

1 day なんて使ったって  
 タイプはレンズが薄い  
 歯や汚れの付着が  
 感染症のリスクも??

## コンタクトレンズの常識



知らない  
 危ない

危ない

コンタクトが  
 あれば  
 メがネはいらない?

目が痛くなったり、外出先で  
 ゴミが入ったりするとか、  
 トラブルはつきもの  
 もしものためにメがネは  
 持ち歩こう!!



危ない

目が赤んが  
 へん、  
 でも痛くないし  
 大丈夫

かゆみ、めやに、充血  
 などたとえ痛みがない  
 としても、違和感があ  
 れば眼科を受診しよう!!



危ない

洗顔時  
 もフタはなし

洗顔料がレンズにつくと  
 目の表面を傷つけてしまふ!!  
 洗顔のときはコンタクトレンズ  
 を必ず外そう



コンタクトレンズは目に直接  
 触れるもの。

少しの気の中るみか分難に扱おうと  
 思わぬやがや病気のもとになり  
 ます!!