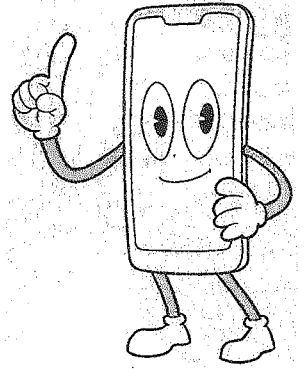


スマホと健康



目の影響

長時間使用すると、目が疲れ、ドライアイや視力低下をまねく恐れがあります。また、近くの文字が読みにくくなる老眼に似た症状が起こることもあります。

首や手への影響

同じ姿勢で使い続けると、本来は少しカーブしている首の骨がまっすぐになり、ストレートネックという状態では首の痛み、肩こり、頭痛などを起こしやすくなります。また、操作するときに親指を使うことが多いため、指を曲げたり伸ばしたりするときに痛くなることもあります。

睡眠への影響

スマホなど電子機器から出るブルーライトをあびると、睡眠をうながすメラトニンというホルモンが出にくくなるため、眠りにつきにくくなることがあります。

社会的スキル低下の影響

ほかの人と直接向きあうことなく、画面上だけでコミュニケーションをとり続けると、社会的スキルが低下するという研究結果があります。たとえば、だれかを簡単に傷つけたり、人の意見に流されたり、関心や感動が薄れたりするなどです。



厚生委員会

11A

1-2

10と体のつらさについて

22日はホリデーの日!!

ストレスの対処について

10と体

10は目に見えませんが

しかし、体は疲れてくる

「気がついて」とサインを送ります

こんな
体の症状下
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- 何もうる
- やり気がでない
- 目の中が痛い
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- 人と会うのがめんどう

* うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。。。どれも大切なお気持ちです。

もし体の「サイン」が現れた時は、誰かに話してみてもいい

友との関係

- 友達との関係を気にして、言いたいことを我慢していませんか?
- 相手をおもいやさな気持ちは大抵ですが、相手に合わせて、嫌な気持ちを我慢し続けると、心が疲れてしまいます。
- 相手を尊重しつつも、自分の気持ちを大げさに自己表現「アサーション」を身につけていきましょう。

① 「自分を」主語にして伝える。

「私は〜と思う」など、自分がどう感じているのかを伝えます。

* 自分を主語にする言い方であれば、最初「私は」などと付ける必要はありません。

② 提案の形で要望(解決策)を伝える。

相手を責めたい伝え方は避け、お互いに納得のいく解決策が見つけやすくなります。

最初はおかしいかもしれませんが、今から練習を始めて大丈夫になります。