



ケータイスマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

あなたは大丈夫？携帯・スマホ依存症

学校の登校中や電車の中など、携帯やスマホに夢中になっている人を見かけることが多いです。1日の大半の時間を携帯・スマホの使用に費やし、日常生活に支障をきたすような状態を『携帯・スマホ依存症』といいます。

【心身への影響】

睡眠不足で朝起きれなくなる、頭痛・肩こりになる、倦怠感がある、人間不信になる、攻撃的になる、現実の人間関係が面倒くさくなる・・・など。

スマホ等の画面から出るブルーライトに要注意

パソコン・携帯・スマホ・タブレットなどの画面から出る強い光をブルーライトと言います。ブルーライトは、目のレンズ（水晶体）を通して網膜に届きますが、実は若い人のレンズ（水晶体）ほどブルーライトを通しやすいのです。

特に寝る前の暗い部屋の中では目の網膜への負担も大きく、睡眠障害の他に目の疲れや痛みも引き起こすと言われています。

就寝前のスマホ・タブレット等の使用は控え、十分な睡眠をとるように心がけましょう。



スマホのコミュニケーションのトラブルは後を絶ちません。時には、友情・愛情がこじれ想像以上の深い傷を受けることになるので心配です。こんな時代だからこそ、面と向かっての、言葉でのコミュニケーションを大切にいきましょう。



見直そう 携帯の使い方

- ① 携帯の人間関係はやめよう。**
直接話をするのは苦手・・・と、本来口で言わなければならないことも携帯メールや Line で済ませていませんか？機械を通してのコミュニケーションは信頼できる人と、必要最少限の連絡のために使うようにしましょう。
- ② 不自由になる使い方はやめよう。**
すぐに返事をしないと友達がいなくなるからと片時も離さずに握っているのもおかしいです。そんな携帯電話に支配されるような使い方はやめにしましょう。
時々、常にお互い何をしているか報告しあっているようなカップルがいます。始めはよくても、そのうちデート DV の関係になっていきやすいです。（デジタル暴力ともいいます）
- ③ 大事なことは直接言葉で伝えよう。**
きちんと伝えたい時や複雑な心情がからむ内容は、直接会って話すか、せめて電話で話すようにしましょう。

なぜ？

未成年でアルコールを飲んだらいけないの？

法律で禁止されるのには、理由があります。未成年者のからだは、成人に比べて未発達です。

このため、

- 急性アルコール中毒になりやすい
- 臓器障害をおこしやすい
- アルコール依存症になりやすい
- 飲み始めが早いほど、将来依存症になるリスクが高くなる



アメリカではお酒は21歳から

アメリカでは州によって違っていた飲酒禁止年齢を引き上げて21歳に統一してから、若者の交通死亡事故が減ったと言われています。

修学旅行前に・・・

- ★集団生活を行うのはことはとてもストレスを感じるものです。十分な睡眠と栄養を取っておくことでストレスの影響を受けにくくなります。
- ★前日の体調不良を、安易に考えず病院で受診し、万全の体調で修学旅行にのぞみましょう。
- ★持病ある人は、修学旅行前に病院で受診し、自分に合った薬といざという時の対応を聞いておくようにしましょう。
- ★薬を持っていく人は、いつも自分が使用しているモノにしましょう。（※人にはあげない）