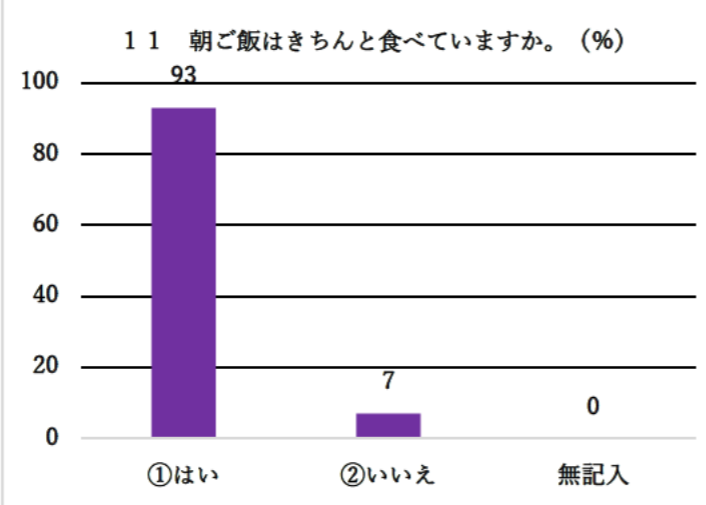
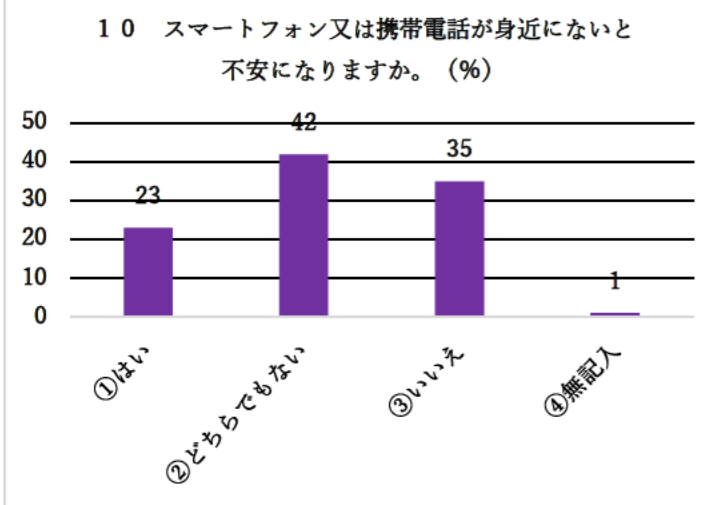
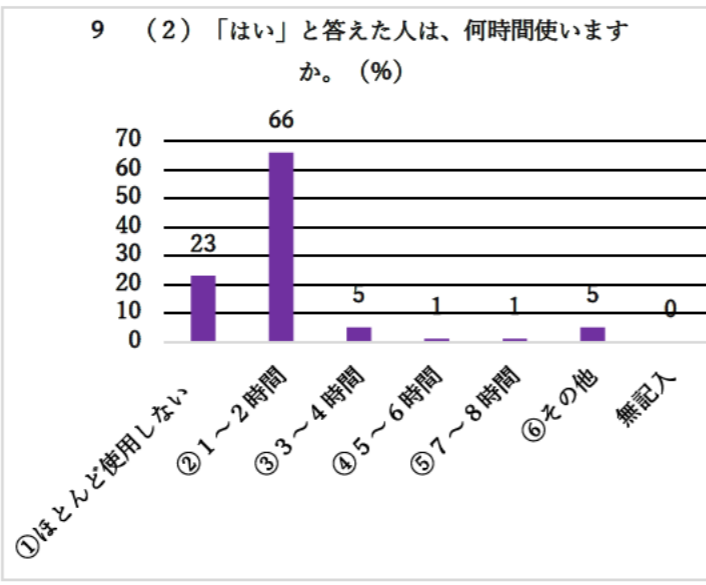
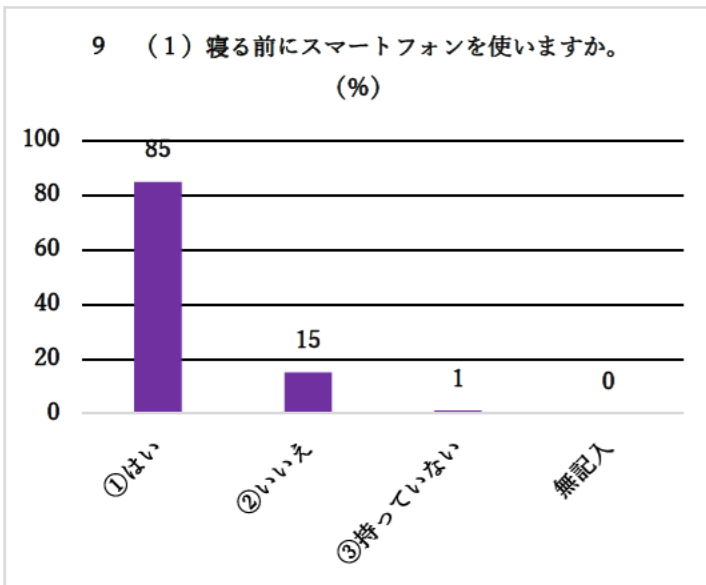
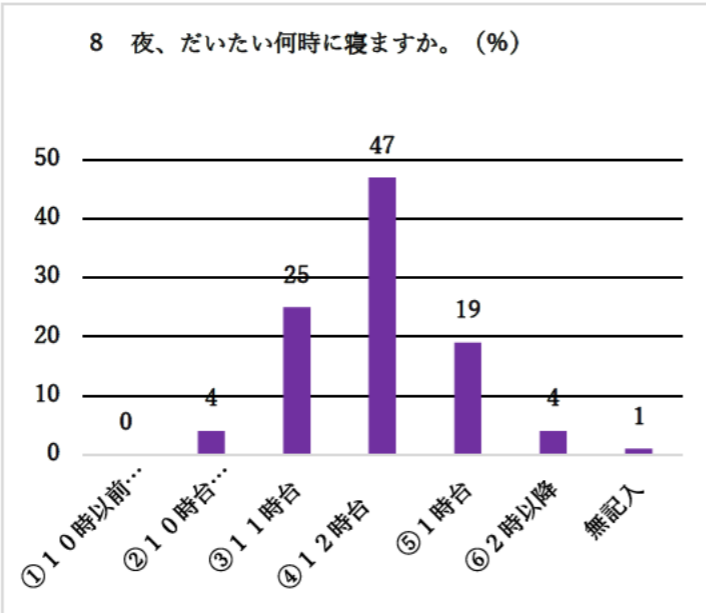
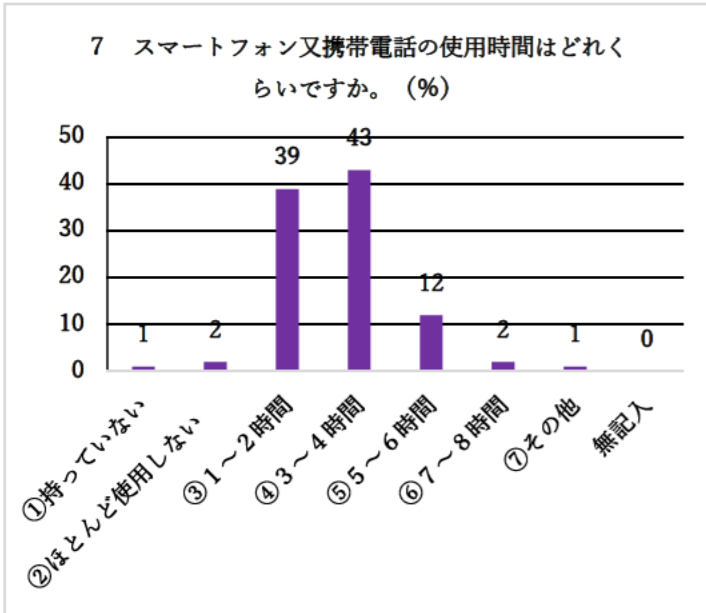


だんだんと寒くなってきました。それとともに風邪・インフルエンザをはじめとする感染症の流行も徐々に始まりつつあるようです。感染症予防の基本は、まず「手洗い」といわれています。トイレの後、食事の前、外出から帰った後など、石けんを使った手洗いを心がけましょう。

.....健康観アンケートの結果について.....



健康観アンケートの結果、「スマートフォン又は携帯電話の使用時間はどれくらいですか。」という質問に対して、3~4時間使用している人が一番多いという結果が出ました。また、寝る前に使用している人は、85%いました。その中で1~2時間使用している人は、66%いました。寝る1時間前にスマートフォンなどを使うことによって生活リズムへの影響を与えますので、やめるようにしましょう。

スマートフォンを健康的で安全に使おう。

首・肩への影響

2B

スマートフォンを使っている人の姿勢を見ると、猫背になっている人が多いですね。猫背は、肩こりや頭痛、血行不良などを引き起こします。また、下を向いて長時間、画面を見ていることで、本来緩やかにカーブしてクッションの役割を果たしている首の骨が真っ直ぐになってしまふことがあります。これを「ストレートネック」「スマホ首」と言います。頭痛やめまい、吐き気などの症状がでることもあります。スマホを長時間使った時は、首のストレッチなどをするように心がけましょう。



目への影響

スマートフォンの画面に表示される文字は、とても小さいです。小さな文字を見続けると、目が疲れストレスがたまりやすくなります。視力が悪くなるほか、ドライアイ（目が乾いてしまう症状）、頭痛、目のかすみなども心配です。それらを防ぐためには、意図的に瞬きしたり、たまに遠くを見るなどして、目に適度な休憩を与えてあげることが大切です。目が疲れたら、濡らせた温かいタオルを目にのせるものお勧めです。



生活リズムへの影響

3H

スマートフォンに夢中になって、夜寝る時間が遅くなってしまったことがありますか。スマートフォンの画面から発せられる強い光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。寝る直前までスマートフォンを使用していると眠りにくくなり、睡眠不足から朝起きるのもつらくなります。睡眠が取れていないと成長ホルモンの出方が悪くなり、身体の発達にも影響がある可能性があります。寝る1時間前にはスマートフォンを使うのをやめるようにしましょう。



スマホと依存

特に目的がないのに気がいたらスマートフォンを使っていたり、スマートフォンがないと落ち着かない人もいるかもしれません。そういう人は、「スマホ依存」の危険があります。使いすぎにはくれぐれも注意が必要です。

歩きスマホはとても危険！

視線が下向きで、前方の視野が狭くなり、視線は画面に集中してしまうため周囲に目が向かなくなり、人や物にぶつかる危険が高くなります。

スマートフォンと上手につきあおう。

スマートフォンはとても便利です。現在社会では、必需品になるかもしれません。けれどもスマートフォン使用には、身体や心に危険となる落とし穴があることも覚えておいて下さい。スマートフォンと上手につきあうためにルールをつくることをお勧めします。例えば、1日に使用する時間を決める、夜寝るときは使用せず別の部屋で充電する、食事中はいじらないなどです。ルールを守って健康的で安全にスマートフォンを使っていけるといいですね。

.....

3I

いい歯のために・・・みがき残しに注意

- 歯と歯の間
- おく歯のかみ合わせ
- 歯と歯肉のさかいめ
- 歯と歯が重なったところ

歯みがきをするときは、これらの場所に気を付けて、鏡を見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね！