

知って納得！ SNS

■発行元■
沼津市PTA
金岡・第五
愛鷹・浮島

長時間の使用や
無理な姿勢で
おきる!!

スマホ症候群の恐怖!!

スマホ老眼
(20代で老眼になる若者が急増)

ストレートネック
(首の痛みや肩こり)

不眠症・うつ病

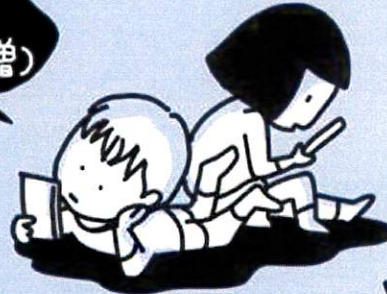
頭痛

片手操作に
よる小指の変形

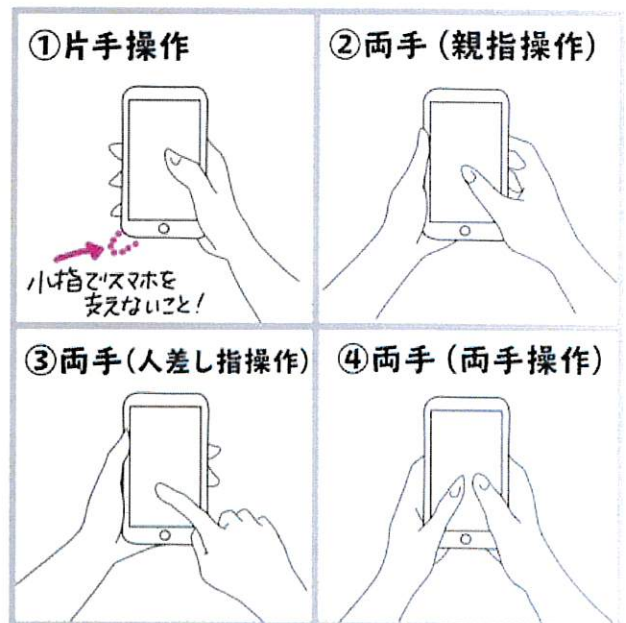
ホルモンバランスの乱れ

冷え症

イライラ・短気



《 スマホの正しい持ち方・姿勢 》



※ 使用時間を決めて。正しい姿勢で使いましょう。

家族で  について話し合ってみましょう。