

# スマホ依存状態になっていませんか??

スマホがないと不安

充電が切れないか気になる

常にSNSをみている

歩きスマホをする

スマホ依存状態です!

## 身体的影響



首こり、肩こり



巻き肩



睡眠障害



斜視

など

### スマホ依存状態が続くと……

## 精神的影響



集中力が低下する  
すぐにイライラする



周囲(他人)への迷惑を  
考えられなくなる

など



ON

OFF

使う時・使わない時  
メリハリのある  
使用を心がけよう

関心(目線)を  
スマホから  
外の世界へ向けよう



スマホにコントロールされる



スマホをコントロールしましょう

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など  
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!  
3月6日 16時30分 ~ 17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
講師 岡本晃典(薬剤師)  
6年生 村中佑晟・木山美佳

