

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
モバイル
バッテリー
がないと心配

常に
SNS を
見ている

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。

《 一出張相談会ー 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！
8月24日(月) 12時00分～13時00分

作成・発行元

北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 奥村桃花 中野加愛

