

スマートフォンを使う人が増えるにつれて、スマホ依存が社会問題になっています。

今や誰もがスマホを持ち、いつでもどこでも操作する人を見かけます。

買い物等にも

現金を使わず、スマホで

決済する人も多くなりました。スマホはとても便利で生活に欠かせないものになりました。

一方で、ゲームや音楽など娯楽面でも楽しめることから、老若男女を

## スマホ依存を防ごう

問わず依存傾向になっています。スマホ依存症になり、健康を害する人も増えています。治療機関では、その対応に追いつかないほどです。

スマホ依存を防ぐには、依存状態から自らが抜け出さない限り改善できないと言

われています。自分でルールを作り、自分で守る習慣を身につける。

スマホと上手につき合うには、適度な距離を保つことです。

防犯一口メモ