

健康ニュース！冬休み号★



平成29年12月 所沢北高校 保健室

ネットがもたらす影響について考えてみよう！

携帯電話、スマートフォン、音楽プレイヤー、ゲーム機、学習用タブレットなど「持ち歩けるインターネット端末」は多種多様です。高校を卒業すると、デジタル機器が不可欠な社会を自分の力で歩まなければなりません。「安全」「健全」「状況に応じて」使う習慣を身につけましょう！！

よくテレビでコメンテーターの人などが口にしませす。

「最近、電車の中でほとんどみんなスマホをやっている。深刻な問題である。」



考
え
て
み
よ
う
！

スマホってそんなにいけないの？！何がいけないの？全部ダメなの？！

一昔前の電車の中

連絡の確認

読書

音楽

ゲーム

会話

新聞

現在

スマホがあれば全てできる！
「みんなスマホを操作している」のかもしれないけど、それぞれやっていることは違うことなのかも。使用している理由は「便利だから」ですよ。

「スマホばかりやっていないで！！」と怒られることもあるでしょう。でも、何をしているか見えないのは一昔前の電車の中と同じなのです！！

大人はデジタル機器の使い方に関する想像力に乏しい！

昔は身近になかったので欠けているのは、仕方ないことなのです！！

怒られたくなかったら・・・親や大人に教えてあげよう！話してみよう！スマホで何をしていたのか、どんな機能があるのか。利便性やメリットは何か・・・など。そのことでコミュニケーションもとれるし、会話も幅が広がります。大人の想像力をみんなが広げてあげるとよりよい関係性が築けることもあると思います！！



しかし、メリットの裏には、もちろんデメリットも・・・！

デジタル機器の危険！

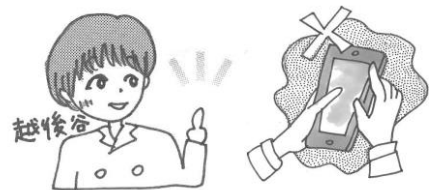
ながらスマホがもたらす危険！

「ながらスマホ」による事故やトラブルが急増！

携帯よりも画面が大きく情報量が多いスマホを読んだり操作したりしながら歩いた場合の視界の範囲はせいぜい前方3～4m程度。

これは普通に歩いている場合の約1/5でしかなく、左右方向の視界は1/10未満になってしまうといわれます。ゲームやイヤホンの利用はもっと危険！！

歩行中に襲われる、自転車運転中で歩行者に大怪我をさせる等も他人事ではありません。



夜道のスマホ操作は、無防備さを晒す危険行為！

暗闇は全く見えず危険に気付かず、とっさの悲鳴も伝わらない！

連絡は「通話」でしよう！メールやライン等で「これから帰る」と連絡する人が多くなっています。でも、スマホの光で自分の姿を

潜んでいる人に知らせてしまう上、明るい画面に慣れた目は急な暗闇に対応できず、身を守ることができません。



睡眠障害を引き起こす可能性もある！

遅い時間のスマホ操作 → 友達とのやりとり（興奮）とブルーライトで頭がさえる → 眠気が起きない → スマホを続ける → 目は疲れてくるがあまり眠たくならない

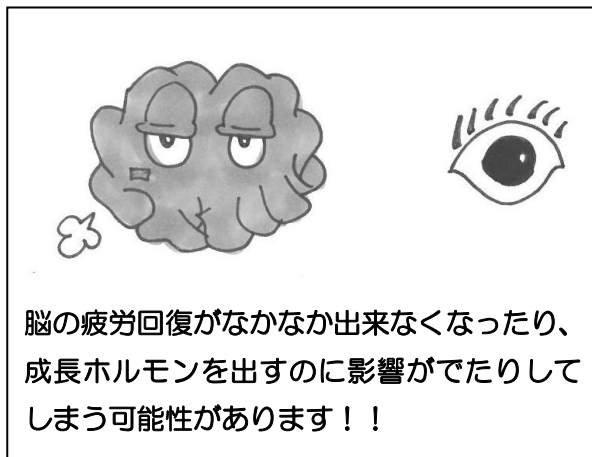
【睡眠障害】

ブルーライトは睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌量を抑制してしまう。

【目への影響】

夜見る画面の光は目の疲れや痛み、ダメージ等を引き起こすと言われている。

成長や健康だけではなく、情緒面や精神面にも影響が表れることも！感情のコントロールができなくなります。



他にも、ネットトラブルはたくさんあります。最近では、安易に投稿したものが、不適切だとされ炎上し、名前も住所もネットに公開されて自分の未来が台無しになる事件や、「リベンジポルノ」に関する問題も深刻化しています。「規範意識」を持ち、判断力・責任力・自制力を身につけよう！

- ① 「やってはいけないこと」や「違法行為」はリアルもネットも同じ！
- ② 匿名でも追跡できる！軽はずみな行動・言動で一生を台無しにしないで！
- ③ 成長に合った安全な環境を整え、しっかり考えながら使うクセを！

