

山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川晴峰

驚きました。高速道路で運転中にもスマホ！

たまらんざい！一昨日から福岡に出張した帰りのことです。高速バスを利用しましたが、車窓から目に飛び込んできた光景は……。並走していたトラックの運転手が、右手にハンドル、左手にはスマホという状態で、明らかに視線はスマホに注がれていました。一般道路でも危険この上ない行為なのですが、まさか高速道路上で目撃するとは……。

確かに携帯電話（もう死語かもしれません）やスマートフォン、タブレット端末は便利です。私自身も使いだしてから20年以上経ちますが、最近「スマホ断捨離」を心掛けています。スマホを使うのではなく、使われている感じもしますし、多くの時間を奪われてしまいそうになることが、決して自分の利益につながらないことを実感しているからです。便利さの裏に潜んでいる危険とは……。

スマホの使用によって起きる病気や弊害6選

① ブルーライトによる弊害

エネルギーの強い可視光線であるブルーライトを浴びていると、体内時計が狂ってしまいます。結果的に、睡眠不足に陥り、生活のリズムが不規則になってしまうことにつながってしまいます。

② 歩きスマホによる弊害

歩きながらインターネットで調べ物をしたり、ゲームに夢中になったりしている人をよく見掛けます。それによって線路への落下、交通事故、対面衝突等が発生しており、スマホの代表的な弊害の例だと断言できます。「歩きスマホ＝厳禁です」

③ 記憶力の低下

記憶力の低下も懸念されています。デジタル機器の利便性の向上により、主体的に脳を動かすことが少なくなってきました。漢字を読めても、実際には書けない等の事例があります。

④ 腱鞘炎になりやすい

スマホはタッチパネルにより、手や指の関節を動かします。頻繁に使用すればするほど、動かす回数も多くなり、結果的に腱鞘炎になってしまうこともあります。

⑤ 首の骨の変形につながりやすい

スマホの画面を見るときは、首を下向きにする人がほとんどです。以前よりも首を下に向けている時間が長くなりがちです。この状態が続くと、首の骨の変形にもつながります。これをストレートネックといい、肩こりや全身の疲れの原因になってしまうのです。

⑥ 指の変形につながりやすい

スマホの持ち方にもよりますが、指に負担を掛けている持ち方をずっと続けると、次第に指が変形していきます。

(Art Rootより引用)

何事も、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です！