

スマートフォンによる 脳の疲労って？

スマホから入ってくる情報は正しいものもあれば、間違ったものもあります。脳はそれをいちいち選別、識別し、判定しなければなりません。しかも識別のためには、さらに多くのネット情報をインプットすることになり、脳には必要以上の負荷がかかります。そのため脳の容量、処理能力が低下し、最終的には停止して正しい記憶を取り出せなくなります。結果、物忘れやミスを起こす原因になってしまうのです。

- ・物忘れが目立つ、
- ・ちょっとしたことで怒ってしまい感情のコントロールができなくなる、
- ・喜怒哀楽の感情が薄らいで意欲がなくなってきた、など。



これらは脳の疲労による症状の一例です。

予防するためには…？

それは脳を休ませてリラックスさせること

①まず、スマホを見ない時間を作ることです。

そして、目をつぶって視覚情報を遮断し、ぼんやりする時間を作ること、この時間は1日5分でもいいそうです。



②ものをつくる、体を動かす、など五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を刺激するリアル体験をすることです。そのリアル体験が脳を活性化させるには重要なのだそうです。

ながらスマホで 起こった事故事例



スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

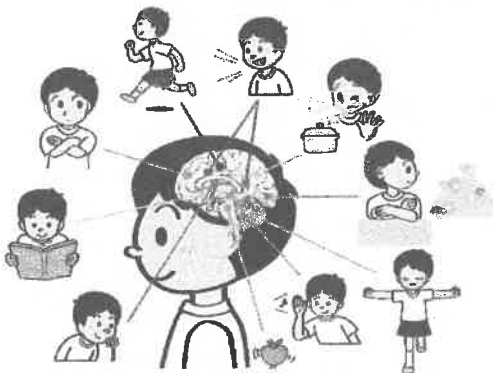
イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

！これらは実際に起こった事故です



自分は気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！



「命の教育」講演会が開催されました。

西中学校では毎年3年生が助産師さんからお話を聴く機会が設けられています。それが「命の教育」講演会です。今年度は2月28日に行われました。「生徒一人一人が自分をそして周りの人を大切に思い幸せになってほしい」そんな願いをもって講演をしてくださった助産師の長井敦子さんの想いは生徒たちに届いていたようでした。

