

スマホの危険な事

“スマホ脳過労” 記憶力や意欲が低下! ?

最近、スマホの使いすぎが原因で、脳に異常をきたす人が増えているという指摘が、医師や研究者の間で相次いでいます。

スマホによる「認知機能の低下」、「脳過労」とも、呼ばれています。

スマホの危険な例

- SNSから始まる誹謗中傷 ...
- スマホに登録したクレジットカードで高額課金 ...
- 不用意なリンクのクリックによる詐欺 ...
- 個人情報の特定による犯罪被害 ...
- 著作権違反のアップロード・ダウンロード ...
- 長時間のスマホ利用による体調への影響 ...
- 移動中のながらスマホによる事故 ...
- スマホの端末自体にトラブルが起こることも...

! キーワード !

- や) 「約」 束を守る
- く) 「苦」 しい悪い言葉は使わない
- そ) 相談する (困ったら)
- く) 生活リズムを「く」ずさない

**FOLLOW THE
RULES**

スマホのルール

スマホのルールの例

- 個人情報やネット上に出さない。
- 発信・書き込みは責任が伴うことを忘れず、相手を気づかい、謙虚に知らない人とやり取りしたり、会ったりしない。
- 「知らないことは危険」と認識し、危険なサイトに近づかない著作権や肖像権を認識する。
- 「歩きスマホ」はしない身元の分かるような投稿はしない。

何でルールが必要なのか

- トラブルに巻き込まれるかもしれない。危険なサイトやウイルスに感染してしまうから。
- ルールがなかったら、これからの生活リズムが崩れる
- 依存してしまうかもしれないから
- ゲームをしすぎたら運動能力が低下する
- 視力が悪くなる

まとめ

スマホの使用時間を制限せずに子どもに渡してしまうと、長時間のスマホ使用によってスマホ依存症になる可能性があります。スマホ依存症は、記憶力や集中力の低下、睡眠の質低下、姿勢の悪化など、さまざまな健康被害を引き起こすとされています。だからスマホルールを作ってみましょう。