

スマートフォン、使うときは 時間・場所を決めよう

6年1組

1. 提案のきっかけ

(1) 私たちの体験と調べて分かったこと

スマートフォンを使いすぎて次の日は頭や目が痛かったり、体調が悪くなったりしたことはないだろうか。私たちのペアでは、みんながこの体験をしていた。インターネットで調べてみるとスマートフォンを使いすぎると『姿勢が悪化』したり『ドライアイ』になることが分かった。『ドライアイ』とは、涙の量の不足や涙の状態が不安定になることだ。また、目が悪くなり学力が落ちることがある。

(2) 解決したい課題

スマートフォンを使いすぎると、頭が痛かったり眠かったりすることがある。私たち小学生にもスマートフォンを持つ人が多くなっているので、この課題を解決する方法を提案したい。

2. 提案

『使う時間』を決めよう

どこにでも持ち運べて便利なスマートフォンだから、自分の都合ではなく『使う時間と場所』を意識することを私たちは提案する。なぜなら、スマートフォンを使いすぎると、『スマホ老眼』や『ドライアイ』になる恐れがあるからだ。具体的には、次の二つを提案する。

(1) 長時間 見続けない。長時間使ったら『姿勢が悪化し肩こりの原因』になる。それに、『スマホ老眼』になる恐れがある。『スマホ老眼』とは、20代30代なのに手元の物が見えにくくなり、疲れやすくなることである。スマートフォンを使う必要があるときは、休憩をとったり、目を休ませたりしながら、短時間を区切って操作することが大切だ。

(2) 寝る寸前までスマートフォンを見ない。布団の中や真暗な場所など、寝るための場所で使うと睡眠の質の低下や眼精疲労になりやすいという影響がある。私たちは目が悪くなるという影響もあると思っていたが、調べてみると直接的な視力低下の原因にはならないようだ。しかし、目には少なからず負担をかけているのが気になる。

以上の2つのルールを守る人が増えれば、スマートフォンによって目が悪くなる人を減らすことができると考える。

3. まとめ

スマートフォンはとても便利で、いろいろな機能がある。そのため使っていると、つい夢中になってしまいがちだ。しかし、そんなときは家の人と一緒にルールを決め、そのルールを守ろう。私たちの中でも、スマートフォンを持っている人は、ずいぶん楽しくていつのまにか遅くなっていたと話す。しかし、自分の体調を気にしながら使うことは忘れてはならないと思う。いつでも使える便利なものだからこそ、使う時間と場所を守り、スマートフォンの使い方を心がけよう!