

日中安全新聞

令和5年度 第2号
令和5年11月吉日
発行：日進市立日進中学校
編集：PTA安全委員会



みなさん、『エコノミークラス症候群』って知っていますか？

長時間同じ姿勢でいることで下半身などに血のかたまり(血栓)ができて、それが肺などで血管をつまらせることにより、呼吸困難や循環不全を起こす病気。

その原因の一つに「長時間のスマートフォン使用」があり、実際に死亡した例もあるのです。

その他にも、スマートフォンの長時間使用から起こる体調不良の症状として、『肩こり』『腰痛』『頭痛』『首の痛み(ストレートネック)』『ドライアイ』や、『うつなどの気分障害』『睡眠障害』『ねこ背』『巻き肩』『小指の変形』などがあります。

《私は大丈夫？『スマホ依存度』をチェックしてみよう！》

レベル1	よくスマホを使うが、やめなさいと言われればすぐにやめられる
レベル2	リビングでテレビを見ながらずっとスマホを触っている
レベル3	食事中やお風呂の中でもスマホを触っている
レベル4	部屋に引きこもって触っているが、12時頃までにはやめられる
レベル5	夜中までずっとスマホを触っていて、朝起きられない
レベル6	学校に行かず、寝るとき以外ずっとスマホを触っている

【レベル3】を超えると、
依存症危険信号です！
「スマホが見当たらない、
触れないととても不安」と
感じるのは禁断症状!?



「スマホに支配される生活」にならないように、スマホとの付き合い方をしっかり考えましょう。



日が沈む時間が早くなり、塾などに出かける際に暗い道を移動しなければならない季節です。



道路交通法 第52条第1項「車両等(自転車を含む)は、夜間(日没時から日出時までの時間)灯火をつけなければならない」

夜間、一時停止の規制がある道路から一時停止を無視して直進した無灯火の自転車と、交差点を直進する車が衝突してしまいました。この場合の過失の割合は、

直進の車:無灯火の自転車 = 45%:55% となり、「自転車の運転手の方が悪い」ということになります。

そして、「自転車の運転手」が損害賠償を支払うことになります。

また、路側帯内で無灯火の自転車が歩行者に正面から衝突するという、自転車対歩行者の交通事故の際には、自転車の運転手に対して3000万円以上の慰謝料請求が認められたケースもあります。

夕暮れ時は歩行者や自転車運転者の死亡事故が昼間に比べて3倍ほどになります。

灯火や発光物が無いと見えづらいことはもちろん、「蒸発現象」といって、走行車と対向車のヘッドライトの交錯部分が見えにくくなるという現象もあります。

暗い道での通行は周囲に十分に気を配って、被害者・加害者にならないようにしましょう。



暗い道の通行は
不審者にも気を付けよう！
危険を感じたら助けを呼ぼう！



明るい道や、人通りの多い道を選ぼう！
なるべく一人にならないようにしましょう！
自宅にいても油断しないようにしましょう！