

12月23日 ポケットに手を入れて歩くと・・・

太陽が出ている昼の時間が1年でいちばん短い「冬至」が12月21日（土）でした。寒くなってきましたが、毎朝、元気よくあいさつしてくれるので、玄関に立っていて、とてもうれしい気持ち、今日も1日頑張ろうという気持ちになります。

でも、朝、玄関で立っていると、少し気になることがあるので、今日は、その話をします。

気になることは、「ポケットに手が入っている人が多い」ということです。「ポケットに手を入れると危ないですよ」という注意をされたことのある人もいますが、今日は、どうして危ないのか、ということをお話しします。

私たちが生きていく上で大切なものは、頭の「脳」にあるというのは、聞いたことがある人も多いと思います。その、頭が、つまずいたりころんだりしたときに、地面に落ちるまでの時間は、どれくらいだと思いますか。ある実験では、およそ0.3秒ということでした。0.3という数字は習っていない学年も多いですが、1秒よりもとても短い時間ということです。

ポケットに手が入っていなければ、0.3秒以内にとっさに手をついて頭を守ることができます。これを、「パラシュート反射」と言い、生後6～9か月で身に付くことが多いものです。本能的に命を守る行動ができるようになっていくということなのです。もちろん、手や腕をケガしてしまうこともあるかもしれませんが、脳を打って命の危険にさらされることはありません。

でも、ポケットに手が入っていると、つまずいたことを目と筋肉（体）で感知して脳に伝え、脳が認識し、生命の危険を判断し、頭を守るために手をズボンポケットから出す動きをするまで0.5秒かかります。そう、0.3秒を超えているので、間に合わないということです。大きなけがにつながり、命の危険にもつながってしまいます。

ポケットに手を入れない。これは、学校での子供だけの問題ではないですね。このポスターは、ある工場で貼られているものです。「ポケテナシ」の標語は、多くの工場などの作業場で使われているそうです。



とっさに手をついて頭を守ることができる

パラシュート反射

生後6～9か月で身に付くことが多い

ポケットに手が入っていると・・・

つまずく

つまずいたことを目と筋肉（体）で感じて脳に伝える

脳がつまずいたことに気づき、生命の危険を判断する

頭を守るために手をズボンポケットから出す動きをする

0.5秒

- ポ：ポケットに手を入れて歩かない
- ケ：携帯・スマホを触りながら歩かない
- テ：手すりを持って階段を昇降する
- ナ：斜め横断しない
- シ：しっかり止まって、指差確認

「ポケットに手を入れて歩かない」以外にも、私たちも気を付けたほうが良いことがありますね。

これから、もっと寒くなります。そして冬休みになります。みなさんが、安全に、そして元気に過ごしてもらいたいと思い、今日は「ポケットに手を入れて歩くこと」が危ないということについてのお話をしました。