



HEALTHY TECH at HOME PROJECT

安全なテクノロジーについて親が 知っておくべきこと



子どもたちはワイヤレスに対してより脆弱です

1

子どもの頭蓋骨は薄いです。研究によると、発達中の子供の脳、目、頭蓋骨、骨髄は大人の3～10倍強く無線放射を吸収する可能性があります。

2

世界保健機関の国際がん研究機関は、2011年にワイヤレス高周波放射をクラス2B、ヒト発がん性物質の可能性のあるものとして分類しました。携帯電話は脳腫瘍や甲状腺腫瘍の増加と関連しています。リスクが最も高くなるのは、20歳未満で初めて携帯電話を使用した人です。

3

米国国家毒性プログラムによる画期的な研究毎日無線にさらされたラットで、癌、心臓損傷、DNA損傷の「明らかな証拠」を発見した。

4

2018年の研究では、携帯電話を頭に当てて使用した十代の若者たちの記憶力が、わずか1年後に影響を受けていることが判明した。数多くの研究研究が、無線曝露と多動、行動上の問題、精子の損傷、脳の発達の変化とを結び付けています。

5

非常に低いレベルの無線放射は脳の活動を変化させることが示されています。2011年、NIHの研究者は、携帯電話の放射線によって脳のグルコース代謝が増加していることを発見した。

6

エール医学の研究では、出生前に携帯電話にさらされたマウスの多動性と記憶障害が増加したことが判明した。現在、何百人もの医師、科学者、教育者が、子供の携帯電話の放射線被ばくを減らすよう親に勧めています。

世界規模のポリシー

20か国以上が、親が子供の無線携帯電話の放射線被ばくを減らすことを明確に推奨しています。

フランスとベルギーは、幼児向けに設計された携帯電話の広告と販売を禁止した。

いくつかの国では、保育園、幼稚園、小学校でのWi-Fiを禁止または制限しています。

フランスで

携帯電話には、次のような安全情報が記載されたラベルが貼られています。

- 子供の使用は最小限に抑える
- スピーカーフォンを使用して、電話を脳から遠ざけてください。
- 「妊婦の腹部や青少年の下腹部には無線機器を近づけないでください。」



「子どもの発がんリスクは、大人よりも高いかもしれない。
なぜなら、携帯電話放射線の脳への浸透と吸収が、大きいからである。
子どもの神経系は、より影響を受けやすいからである。」

—ロン・メルニック博士、
国立研究所の上級毒物学者
環境保健学士

しかし、ワイヤレスはどこにでもあつてしょう？

携帯電話や Wi-Fi デバイスを子供の頭や体から遠ざける
などの簡単な手順で、子供の曝露を大幅に減らし、子供の
癌やその他の病気のリスクを大幅に減らすことができ
ます。

なぜ合法なのでしょう？

ワイヤレスは、子供の安全のために市販前にテストされたこと
はありません。すべての科学に対する科学的レビューは、
FDA、CDC、FCC、NCI、EPA によって行われていません。

政府は何かやっていますか？

FCC の携帯電話と無線の放射線被ばく制限は 1996 年か
らのものです。これらは、長期被ばくによる健康影響か
ら子供たちを守るものではありません。連邦規制が更新
されるまでには何年もかかります。

ニュージャージー教育協会

電子機器による健康リスクを最小限に抑える方法

- デバイスを身体や寝室から遠ざけてください。
- デバイスは膝の上ではなく机の上に置きます。
- インターネットに接続するすべてのデバイスを配線します。
- プリンタ、プロジェクター、ボードなどのすべての固定デバイスを配線します。
- 携帯電話やコードレス電話の代わりに有線電話を使用してください。
- Bluetooth デバイスを使用しないときは、電源をオフにします。



有線およびコード接続

- コンピューターの Wi-Fi をイーサネットに置き換えます。
- 特別なイーサネットアダプタを使用すると、タブレットやスマートフォンなどの小型デバイスを配線できます。
- Bluetooth の代わりに、マウス、キーボード、スピーカーなどの有線接続を使用します。

知っていましたか？

コードレス電話、Wi-Fi および Bluetooth の「スマート」スピー
カー、仮想現実、ビデオゲーム機、ベビーモニター、
時計、フィットネスモニターはすべて、使用していないと
きでも無線放射を発生させます。

睡眠保護区を作る

簡単なクイックスタートは、夜間にワイヤレスネットワークの
電源を切ることです。電子機器やスクリーンを寝室から取り外
します。

米小児科学会による家族向けの 安全に関するヒント

- 携帯電話はスピーカーモードで使用し、携帯電話を頭か
ら離してください。
- ポケット、靴下、ブラジャーなどに携帯電話を体に当てて
持ち運ぶことは避けてください。携帯電話メーカーは、
ユーザーが吸収する放射線量が安全なレベルであることを
保証できません。
- デバイスで映画を視聴する予定がある場合は、不必
要な放射線被ばくを避けるために、まず映画をダウ
ンロードしてから、視聴中に機内モードに切り替え
てください。
- 信号強度(バーの数など)に注意してください。携
帯信号が弱ければ弱いほど、携帯電話の動作が難
しくなり、より多くの放射線が放出されます。
- 車、エレベーター、電車、バスの中での通話は避けてく
ださい。携帯電話は金属を介して信号を受信しようとす
るため、出力レベルが増加します。
- 携帯電話はおもちゃや歯固めのアイテムではありません。
- 携帯電話では短い通話または必要な通話のみを行ってください。

「評議会は、曝露を制限することを推奨
しています...Wi-Fi をオフにすることがで
き、有線ローカルエリアネットワーク
(LAN) は、マイクロ波電磁界曝露なしで、
信頼性が高く安全なネットワーク形式を
提供できます。」

—メリーランド州児童環境
健康保護諮問委員会学校にお
ける Wi-Fi レポート

もっと詳しく知る

ヘルシーテックホーム.org

有線接続する方法

コンピューター、
ラップトップまたはタブレット



1

必要なものがあります イーサネットコード

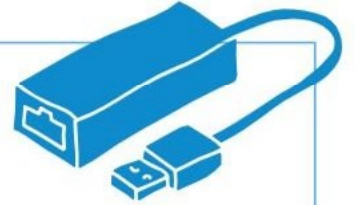
イーサネットコードにはさまざまな長さがあります。データは空気を介してワイヤレスで送信されるのではなく、コードを介して超高速に流れることができます。



2

アダプターが 必要？

デバイスにイーサネットサイズのポートはありますか？
ない場合は、イーサネットアダプターが必要になります。アダプターはUSBまたはLightningポートに差し込みます。デバイスのメーカーとモデルに適した「イーサネットアダプター」を調べてください。



3

イーサネットコードを差し込む モデムへ

イーサネットコードの一端をモデムまたはルーターに差し込みます。

また、複数のコンピューター/デバイスに複数のイーサネットコードを接続できるように、イーサネット回線を「分割」する「イーサネットスイッチ」が必要になる場合もあります。



4

ラップトップ またはタブレットに

イーサネットを接続する コードを入れる

デバイスからルーターまたはモデムにイーサネットを接続します。ここでは、イーサネットアダプター、または場合によっては電源アダプター (iPad 用) が必要になる場合があります。



5

デバイス内 Wi-Fi ブルートゥース「オフ」

デバイス設定に移動し、Wi-Fi/Bluetooth およびその他のワイヤレスをオフにします。

アンテナはオフです。タブレットの場合は「機内モード」をオンにし、Bluetoothがオフになっていることを確認してください。



6

ルーター内 Wi-Fiをオフにする

イーサネットが接続されたので、ルーターの設定で Wi-Fi とその他のアンテナをオフにできます。または、独自の Wi-Fi なしモデムを購入する

家の中で Wi-Fi を使用する必要がある場合は、就寝時には Wi-Fi をオフにして、子供の手の届かないところにあることを確認してください。



HEALTHY TECH at HOME PROJECT



ワイアレスを最低限にする方法

医師や科学者は、携帯電話、Wi-Fi、無線放射線への曝露を減らすよう人々に勧めています。科学的研究では、ワイアレスが記憶障害、癌、生殖器官への害と関係していることがわかっています。

スピーカーを使用する

携帯電話を遠ざけて脳と体を守りましょう。

使用を最小限に抑え、携帯電話をポケットに入れて持ち運んだり、子供の近くで使用したりしないでください。



機内モード

機内モードでアンテナをオフにする頻度を増やします。Bluetooth、Wi-Fi、5G、その他のアンテナもオフになっていることを忘れずに確認してください。

ヒント: Wi-Fi ストリーミングの代わりに、デバイスが機内モードで使用できるように、音楽とビデオを事前にダウンロードします。

コード付き 固定電話

固定電話はコード付きを選ぶ。

コードレスやDECTは無線電磁放射をするから。



有線に 切り替える

コンピューターを接続し、ラップトップとタブレットをWi-Fiではなくイーサネットにインターネットに接続します。アダプターを使用すると、イーサネットをUSBポートまたはLightningポートに接続できます。



5G と携帯電話基地局

選出された役員と話し合ってください。5Gと4Gの「小型」セルタワーは家や学校の近くに建てるべきではありません。あなたのコミュニティの意識を高める



タブレットオフラップ

タブレットやラップトップは、体を非電離放射線にさらします。

常にデバイスを使用するテーブルや机の上。



簡単な手順

お子様への無線曝露を減らすために講じる各ステップは、大きな違いをもたらします。家の中を見回して、Wi-FiやBluetoothデバイスを1台ずつ、より安全なコード付きのイーサネット接続技術に交換してください。

安全なテクノロジーが前進への道です。

詳細については、こちらをご覧ください

ヘルシーテックホーム.org

ENVIRONMENTAL
HEALTH TRUST