

2019. 10. 10(木)

# ぐんぐん

No. 9

晴江市神明小学校  
保健だより

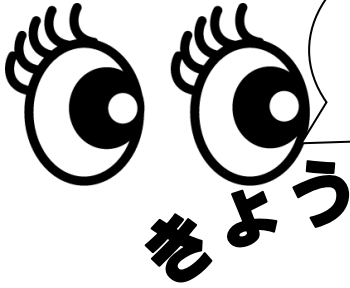
## 元気いっぱいのお秋に！

本日マラソン大会、みなさん、自分なりにがんばって走れましたか？自分の目標は達成できましたか？練習よりもドキドキの本番は、心地よさとともに疲れも大きいはず。きょうはゆっくりと体を休めてくださいね。

さて、秋のいろいろな行事がはじかれる中、季節はゆっくりと冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理していきましょう。発熱や頭痛、のどの痛み・咳などの症状で欠席者や早退者も増えてきました。今後忍び寄るウイルスは、手洗い・うがい・早寝早起きなどでやっつけて、実りある元気な秋にしましょう。

1・2ねんせいの  
みなさんへ

きょうわけた「アイ  
アイカード」で目をた  
いせつにするせいかつ  
をつづけてみてね。



## 10月10日は「目の愛護デー」

大切に  
していますか？

# あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**A**くん

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**B**さん

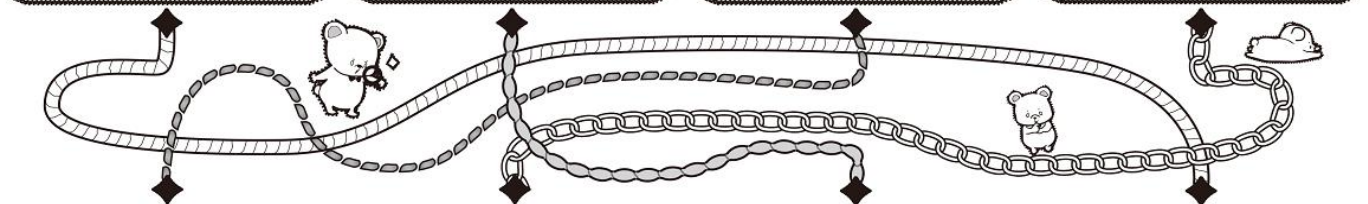
休憩せずに  
ゲームをしているよ

**C**さん

前髪が目  
かかっているよ

**D**くん

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

### 明日から 秋の視力検査が始まります！

今回の検査結果で、1.0が見えにくくなっている人、また4月の検査結果で受診していない人や、受診していても視力低下がみられたりメガネやコンタクトが合っていないと思われたりする人には、「視力検査結果のお知らせ」(ピンク色の用紙)を渡します。小中学生は近視が進みやすい時期です。お知らせをもらったら、定期的に眼科で診てもらおうようにしましょう。

# あなたは だいじょうぶ?

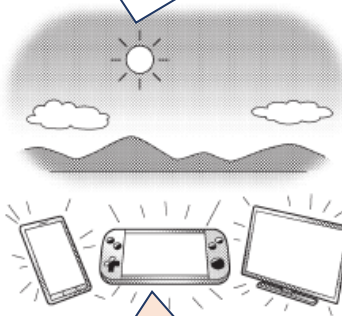
# ブルーライトの正体と体への影響

「ブルーライト」の体への影響が話題になっています。そして、それをカットするメガネなども売られています。

実は「ブルーライト」自体は、太陽光などのあらゆる光にふくまれているもの。しかし、ふくまれるブルーライトの割合や浴びる時間などによって、体へ影響は変わります。「ブルーライト」を正しく知って、体への悪い影響をふせぎましょう。

## 太陽光

ブルーライトとほかの色の光の成分あり。と遠く離れている。



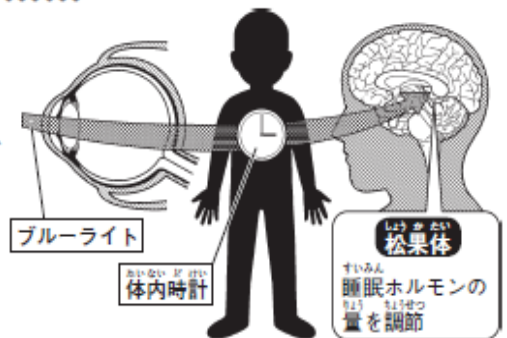
## スマートフォン

ブルーライトの割合が多い。直接近くで見つめることが多い。ブルーライトが目に入る量も多くなる。

ねつきがわるいのは...もしかしたら...

## ブルーライトが目から入ると.....

私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが、体内時計に届くと、脳の松果体に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った=昼間」と認識するために起こることで、夜にブルーライトを見ても、同様の現象が起こります。



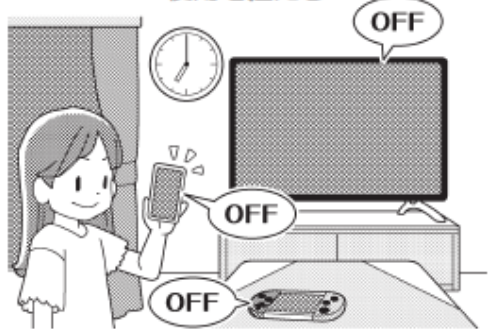
## ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながることがあります。



## ブルーライトの影響を抑えるには

夜間にスマートフォンなどの使用を控える



寝る2時間前からは使わないようにしましょう。

使用する時間を決める



スマートフォンや携帯ゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。

## お家の方へ

子どもが携帯端末を使用するのは寝る二時間前まで。規則正しい就寝・起床時間を是非守らせてください。お子さんの目の疲れがひどい、まぶしがる、目や頭を痛がるなど、光に過敏と思われたら、眼科を受診させてください。