ほけんだより　10月

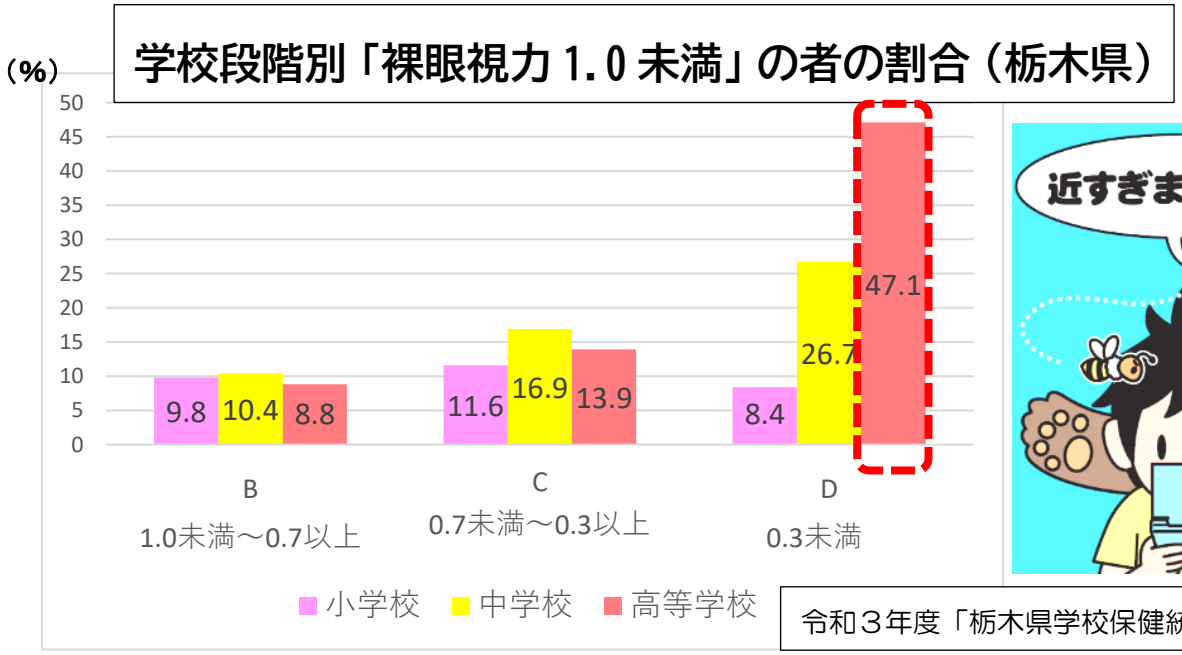
令和４年９月３０日
亀山小学校　保健室

朝晩と日中の温度差があり、朝は長袖が一枚ないと肌寒いですが、日中は半袖で過ごしやすい時期です。２４日（月）は１．２．５年生の遠足と、３．４．６年生の宿泊学習が始まります。お子様が楽しみにしている行事がありますので、体調管理をして行事に参加できるようにしてください。

１０月の保健安全行事

３日（月）　環境衛生検査
12日（水）　就学時健康診断（次年度入学予定者対象）
17日（月）　スクールカウンセラー来校
※自然教室前健康調査　１０月５日（水）16時締切　3.4.6年生
児童のクロームブックから保護者様が入力してください。

10月10日（月）　目の愛護デー



令和３年度「栃木県学校保健統計調査」より

高校生になると裸眼視力 D の増加が著しく増加しているのが分かります。近視の増加はタブレットやスマホ、ゲーム、動画視聴だけでなく、感染症対策や熱中症予防など制限された活動のなかで人と交わる、外で運動することが十分にできなかったことも原因の一つです。

スポーツの秋、秋晴れの天気の下、家族で体を動かしてみませんか。屋外活動は近視予防に効果があります。

裏面もお読みください。

メディアと健康

Q.　寝る前にスマートフォン、ゲームをすると眠れなくなる？

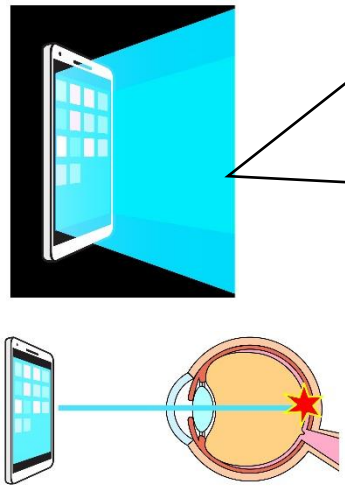
スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光（可視光線）には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなったり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。

ブルーライトは、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持つ青い光です。ブルーライトは太陽や照明器具、テレビ等の日常生活で浴びる様々な光の中に含まれていますが、特に白色 LED や青色 LED に多く含まれています。

朝や日中に浴びるブルーライトを含む光は体内時計を刺激し日中の活動を活性化しますが、就寝前や夜間に浴びる光は、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりする夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

スマホやゲーム機などのデジタル機器は、液晶画面のバックライトに LED を使用しているものが多く、また、目に近い距離で使用することから、長時間使用することは身体への影響が大きいと考えられます。

「早寝早起き朝ごはん　全国協議会 HP」より引用



ブルーライトとは何か？

- ３８０－495nm（ナノメートル）の青色光
- 目に見える光（可視光線）のなかでも、波長が短く、紫外線に最も近いエネルギーの強い光
- 夜に浴びると体内時計が狂う
- 角膜や水晶体で吸収されることなく網膜まで到達する（将来、眼疾患になる可能性が高くなる）