

みんなげんき

令和6年10月7日



季節の変わりめです… 気温の変化に注意！

いつまでも暑さが続き、熱中症に注意しながら学校生活をすごしてきましたが、ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。

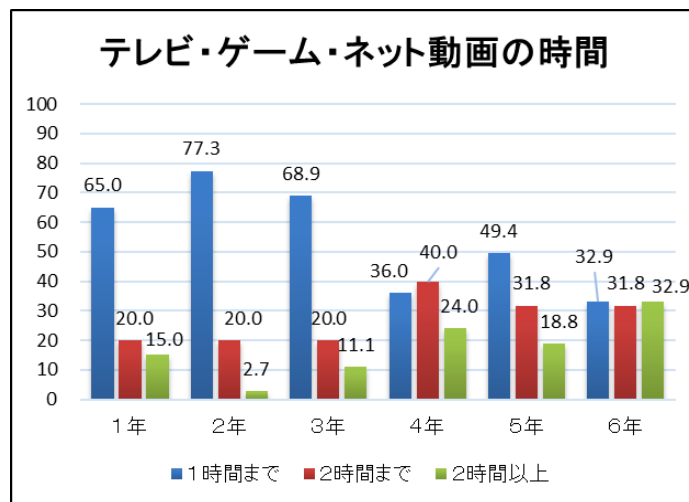


これからは、朝と夕方を中心に気温が下がる日が多くなります。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」というように、衣服の調節をして、体調をくずさないように気をつけましょう。

— 9月の生活がんばり表のようすから —

ゲームやネット動画の時間が長くないですか？

《令和6年9月実施 生活がんばり表の結果》



9月の生活がんばり表の取りくみのようすをみると、早ね・早起きして、きそく正しい生活にしようがんばって取りくんだことがよくわかりました。

ゲームやテレビ（ネット動画）の時間も長時間にならないように意識していたようですが、つつい時間が多くなったと反省している人がたくさんいました。



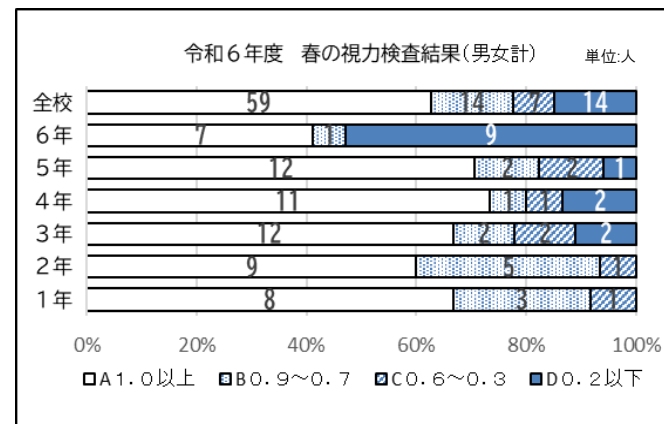
長時間ゲームやネット動画を見つけていると、目がつかれてしまいます。また、夜にゲームやタブレットなどの画面を近くで見つづけていると、画面から出るブルーライトによって、ねむれなくなることもあります。（うら面を読んでください。）使用する時間やルールを決め、目や体にやさしい生活を心がけてください。



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を心がけよう

目がつかれやすい生活をしていませんか？目のつかれは視力の低下にもつながります。1学期の視力検査の結果をみると、全校の半数近くの人が1.0未満（B～D）でした。また、高学年になるにつれ、視力が悪い人が（C・D）が多くなる傾向がみられます。



4月の視力検査から半年たちました。「黒板の字が見えにくくなってきた…」と感じている人はいませんか？視力検査を実施するので、自分の視力をたしかめ、大切な目を守るために気をつけなければならないことはなにか考えてみましょう。

デジタル機器とじょうずにつきあおう！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る
(20フィート(約6m)先を)

20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

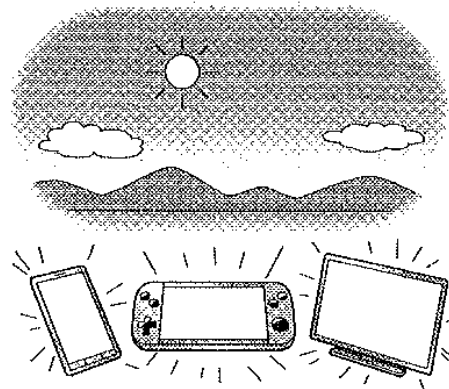


ブルーライトの正体と体への影響

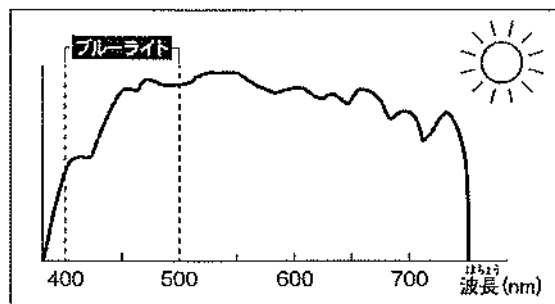
近年、「ブルーライト」の体への影響が話題になり、それをカットする眼鏡なども売られています。ブルーライトは、太陽の光などあらゆる光にふくまれているのですが、ふくまれるブルーライトの割合やあびる時間などによって、体への影響は変わります。ブルーライトについて正しく知り、体への影響をふせぐ習慣をつけましょう。

ブルーライトとは？

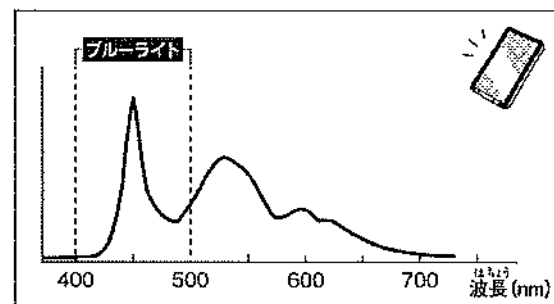
目に見える光には、さまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にもふくまれていて、特別な光というわけではありません。



太陽光にはブルーライトがふくまれていますが、ほかの色の光の成分も同じようにふくまれています。一方で、スマートフォンや携帯ゲームなどの画面の光は、ブルーライトの割合が多くなっています。これらの画面は、直接近くで見つめることが多いため、ブルーライトが目に入る量も多くなります。



太陽光の分光分布 (光に含まれる波長成分)



スマートフォンの光の分光分布

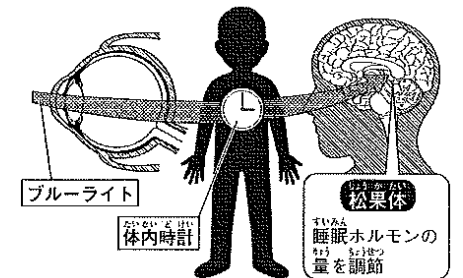
参考：少年写真新聞社

ブルーライトが目から入ると…

わたしたちの脳内には、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、体内時計にとどくと、脳に働きかけ、睡眠ホルモンが出ないようにストップさせます。これは、体内時計が「太陽の光から出るブルーライトが目から入った」＝「昼間」と認識したためです。夜にブルーライトを見ると同じことが起こります。

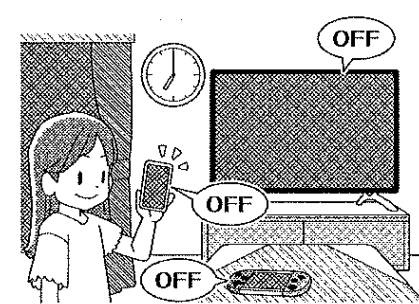
ブルーライトが体にあたえる悪い影響

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つづけると、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可能性があります。



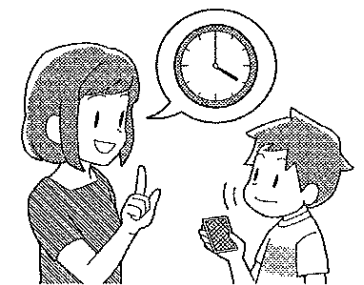
ブルーライトの影響をおさえるには

夜に携帯ゲームなどの使用をひかえる



ねる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



携帯ゲームは使う時間を決めて、長時間つかうことのないようにしましょう。