

# ほけんだより

2017年(平成29年)11月  
福山市立培遠中学校

朝・晩がぐっと冷えこんで、日中との寒暖のせいか、風邪気味の人やマスク姿の人が増えてきました。

熱はないのだけれど、「頭が痛い!」「鼻水がとまらない。」と言って、保健室に来る人も増えてきました。



## あったかファッションで寒さをのりきろう!!

薄手のものを重ね着する事で、あたたかい空気の層を作るのがポイント!!  
その空気を逃がさないためには、3つの首をしっかりと守るのがpoint!

首: マフラーをする

手首: 手袋をする

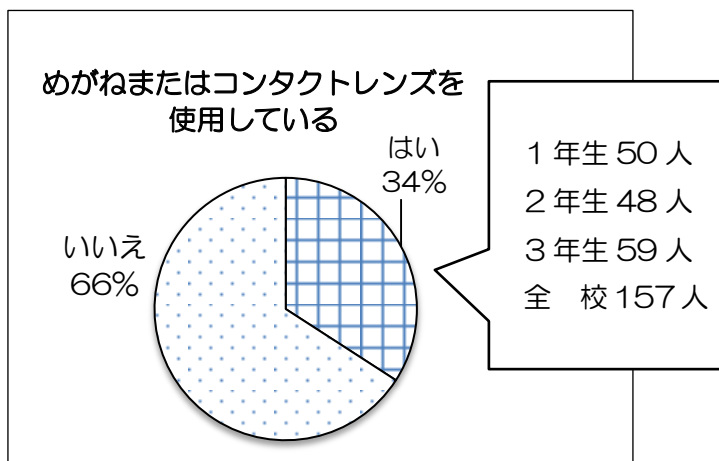
足首: 厚手の長めの靴下をはく

\*体が冷えると、まず、お腹のあたたかさを保とうとするため、手足が冷えやすくなってしまいます。腹巻や毛糸のパンツ等使えるアイテムで自分で冷えから体を守ろう



## 10月24日~10月30日は、視力検査週間でした。

視力検査の結果、4月より視力が低下した人やメガネやコンタクトレンズの度数があていない人には、再検査後、受診のお勧めを渡しています。



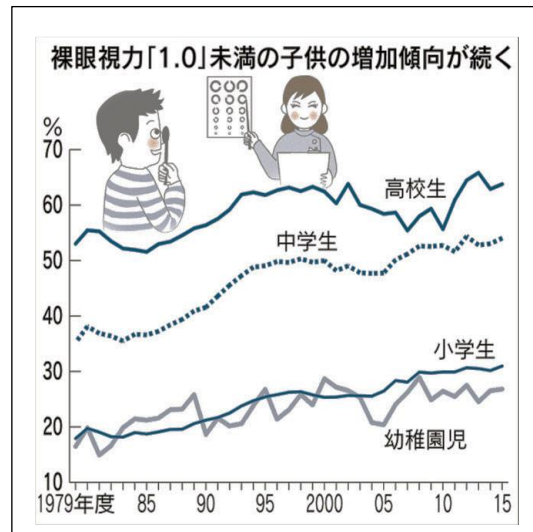
Q.見えにくくなったのに、そのままにしておくとうなるの?

A. 目が疲れやすく眼精疲労など、目に負担がかかります。

また、視力低下がすすみ、判断力や危険を察知するのが、遅れます。また、勉強や運動にも差しさわかります。

子供たちの視力低下が止まらない。文部科学省がまとめた 2015 年度の学校保健統計調査(速報)によると、裸眼視力が「1.0 未満」の小学生の割合は 30.9%と過去最高になった。幼稚園児も増加の傾向にあり、中高生は半数を超えている。専門家はスマートフォン(スマホ)や携帯ゲーム機などの長時間利用が視力の低下の一因とみている。

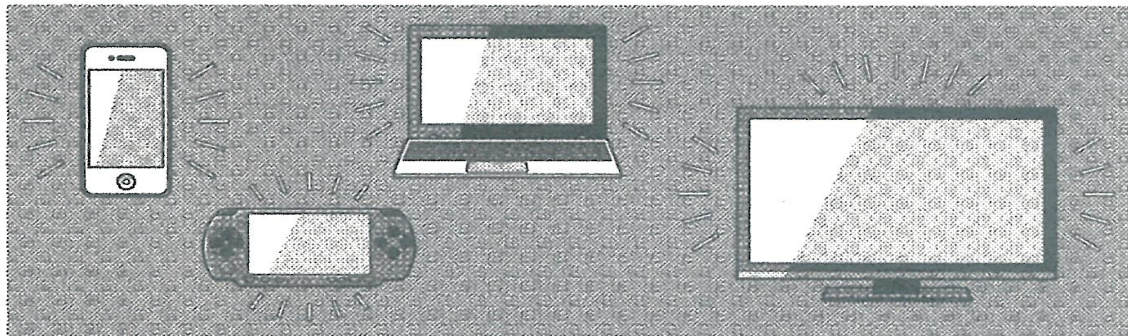
日本経済新聞 2016.2.11



少年写真新聞社 中学保健ニュースより

## ブルーライトとは

スマートフォンやパソコンなどのディスプレイから出ているブルーライトは、可視光線の中でも最も波長が短く、強いエネルギーを持っています。ブルーライトは脳内の体内時計である視交叉上核を刺激し、夜間にたくさん浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられるため、眠りにつきにくくなります。



## ブルーライト軽減して、目の健康を守る対策をしよう。

ブルーライトはLED照明やスマートフォン、PC画面などによく使われていますが、上の説明にもあるように、可視光線のなかでも強力な光であるため、まぶしく感じる、目のピント調整に負担をかける、さらには長時間光にさらされることによる目の乾燥やかゆみ、充血などのリスクが挙げられています。

対策として、ブルーライトを自動調節してくれる専用アプリがあるので、それを活用したり、ブルーライトをカットしてくれる専用メガネを使うなどがあります。

また、スマートフォンやパソコンのディスプレイ画面にブルーライトを軽減する専用フィルムを貼る方法もあります。



