



すくすく 10月

令和元年 10月1日
並木小学校保健室

涼しく感じる日も多くなってきました。寒暖の差に体がなれず、体調を崩してはいませんか？保健室でも疲れや体調不良を訴えて来室する人が少しずつ増えてきました。早寝早起き、バランスのいい食事を心がけ、体が疲れていると感じたら、無理をせず早めに休養をとりましょう。



10月の保健行事

10月10日(木) 歯科健診 全学年

10月の保健目標

本を読むときやテレビをみるとき

30分に気をつけよう



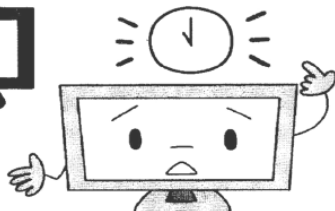
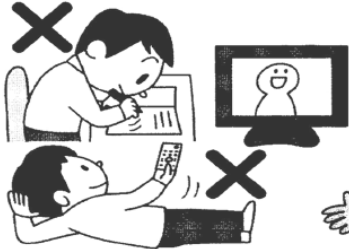
本を読むときは30センチ
テレビをみるときは2メートル
離れてみましょう。

目にやさしい生活をしよう!

勉強やテレビは正しい姿勢で

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない

前髪が目にかからないようにする



※目を近づけすぎない、寝こんで見ない

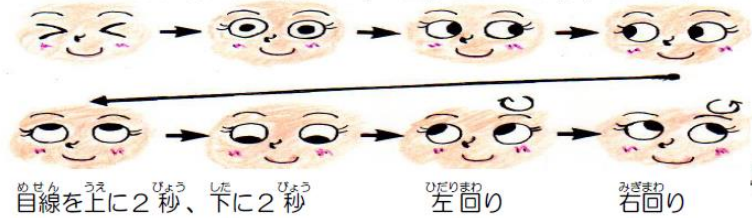
※時間を決める

※みじかく切る、ピンでとめる



つかめた目には…目の体操をしてリフレッシュ!

ぎゅっとして、ぱっと開く 目線を左に2秒、右に2秒



目線を上に2秒、下に2秒 左回り 右回り



ブルーライトの正体と体への影響 お家の人と一緒に読みましょう。

ブルーライトとは?

目に見える光(可視光)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、スマートフォンやテレビなどの画面から出ている光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれていて、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だけでなく、ほかの色の光の成分も同様に含まれています。一方で、スマートフォンなどの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。しかも、遠く離れていて、直接見ることのない太陽とは異なり、スマートフォンの画面は、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。

ブルーライトが体に与える悪い影響

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一昼間」と認識するために起こることです。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は使わないようにするなど、スマートフォンなどの使用時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。

2学期 歯のみがき方しらべがあります

10月25日から10月28日の間に、お家で歯のみがき方しらべをしてください。なみきっ子ノート36ページを見て、歯のみがき方と歯肉のチェックをしましょう。10月24日にカラーテスターを配ります。みがき方が「まだまだ」の人は、ブラッシング方法を教えます!丁寧に歯をみがきましょう!