



# げんきです!







2018年 10月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

ようやく暑さが落ち着き、朝晩はすずしく感じられるようになりました。これからの時季は、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…と何をするにも過ごしやすい季節です。猛暑でつかれた心と体をリフレッシュしていきたいですね!

10月10日は目の愛護デー

## 目にやさしい生活をしよう!



<p>前がみが 目にかからないようにする</p> 	<p>良い姿勢を心がける</p> 	<p>テレビやゲームは時間を決めて見る</p>  <p>30分おきに休けいする</p>	<p>すいみんをしっかりって目を休ませる</p> 
---	---	--	---

## 知っておこう! ブルーライトの影響

私たちのすぐ身近にあるパソコンや携帯型ゲーム機、スマートフォンなどには、ブルーライトがたくさん含まれています。ブルーライトは、体にさまざまな影響を及ぼすことがわかっているので、使い方に注意しましょう。

### ① 目への影響

- 目のつかれ
- 目のいたみ



こんなことに気をつけよう!

### ② 体内リズムへの影響

夜、ブルーライトをあびる



↓  
脳がまだ昼間だと勘ちがいのする

↓  
睡眠ホルモン (メラトニン) がでない

↓  
「睡眠障害」

- 寝つきが悪くなる
- ぐっすり眠れない



↓  
朝、起きられない

<p>起きたら日光をあびて1日の体内時計をリセットする</p> 	<p>夜はゲームなどをなるべく使わない</p>  <p>すく (少なくとも2時間前から)</p>	<p>なるべく目からはなす</p> 	<p>ブルーライトをさえぎるメガネやフィルムを使う</p> 
---	--	---	---