

# ははたこより10月

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和 2年 10月 5日  
保健室

中間試験お疲れ様でした☺ 最近は涼しく、過ごしやすい日が続いていますが、昼夜の気温差や朝方の冷え込みがあります。体調を崩さないように、しっかりと自己管理をしましょう。

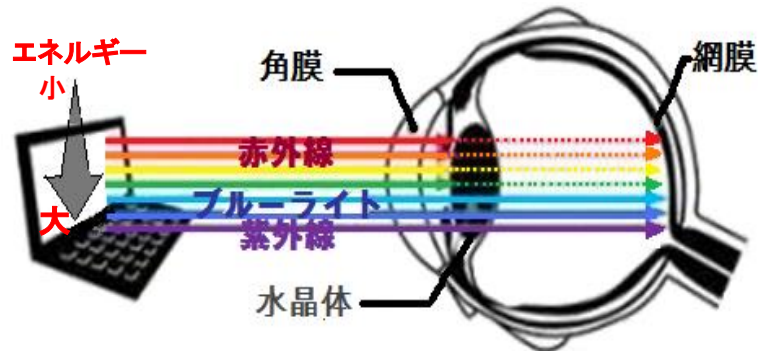


## 10月10日は目の愛護DAY

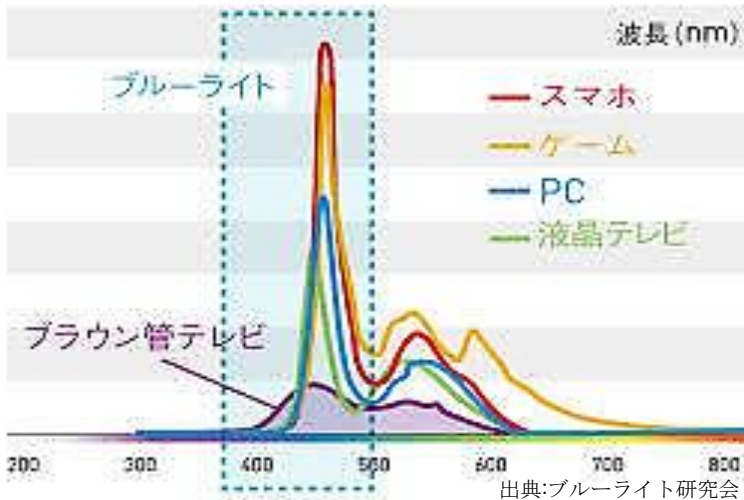
10月  
10日

生きていく上で最も重要な感覚器であると言われる「目」。脳に送られる情報の80%以上は目からくるものとも言われています。そんな目の大切さを忘れて生活していませんか？目をいたわる習慣をもちましょう。

みなさんが目を酷使しているもののひとつに、スマホが挙げられます。「ブルーライト」という言葉を知っていますか？ブルーライトとは、目や体に有害な紫外線と波長が非常に近く、高いエネルギーの光線です。角膜や水晶体では吸収されず、目の奥の網膜まで到達してしまい、以下のような影響を目に及ぼします。



- ・網膜へのダメージ
- ・眼精疲労やドライアイを引き起こす
- ・体内時計を狂わせ、睡眠の質を下げる



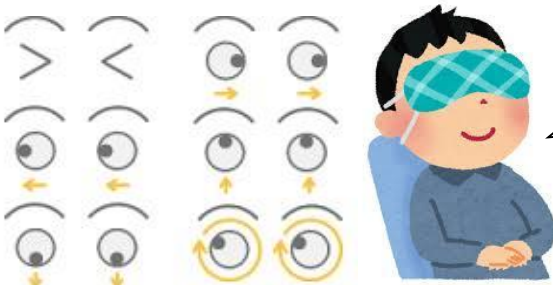
ブルーライトが多く含まれているのは、LEDをバックライトとして使用している液晶ディスプレイです。左図の通り、液晶テレビ、PC、ゲーム、スマホの順でブルーライトが多くなっています。一番ブルーライトを発するスマホと、一番多く接していませんか？

検索や連絡等、スマホに頼りすぎず、わからないことは辞書や教科書で調べ、必要のない連絡はせず、スマホの画面を眺める時間を減らしましょう。それでも、スマホを触る時間を0にはできない方へ、ブルーライト対策をおすすめします！

### 対策

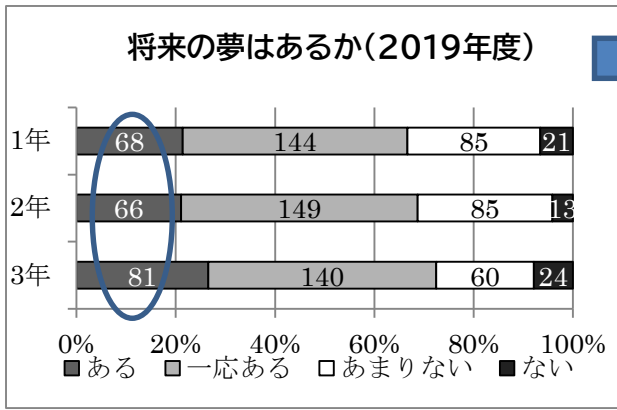
- ・スマホにブルーライトカット用のフィルムを貼る(約30%カット)
- ・ブルーライトをカットするアプリをダウンロードする
- ・画面設定で白黒を反転させる(白色でブルーライトが強く発生するため)
- ・画面の明るさを下げる

※これらの対策をしても、ブルーライトが全くなくなるわけではありません。スマホの使い方、使う時間には十分気をつけましょう。

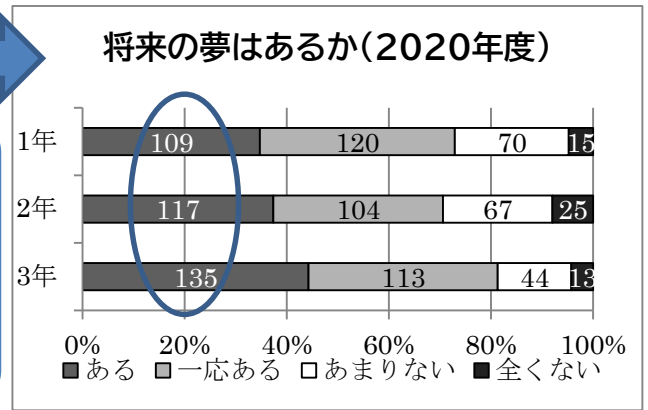


目が疲れたなと感じたら、ホットタオルで目を温めたり、目の体操をしたり、窓の外など遠いところを見たりして、疲れが溜まらないように努めましょう。1時間に1回は休憩を！

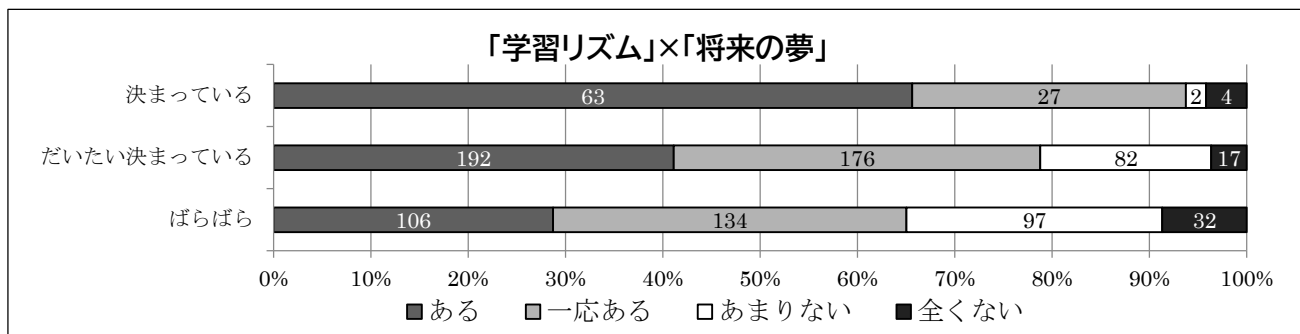
# …9月の生徒アンケート結果から…



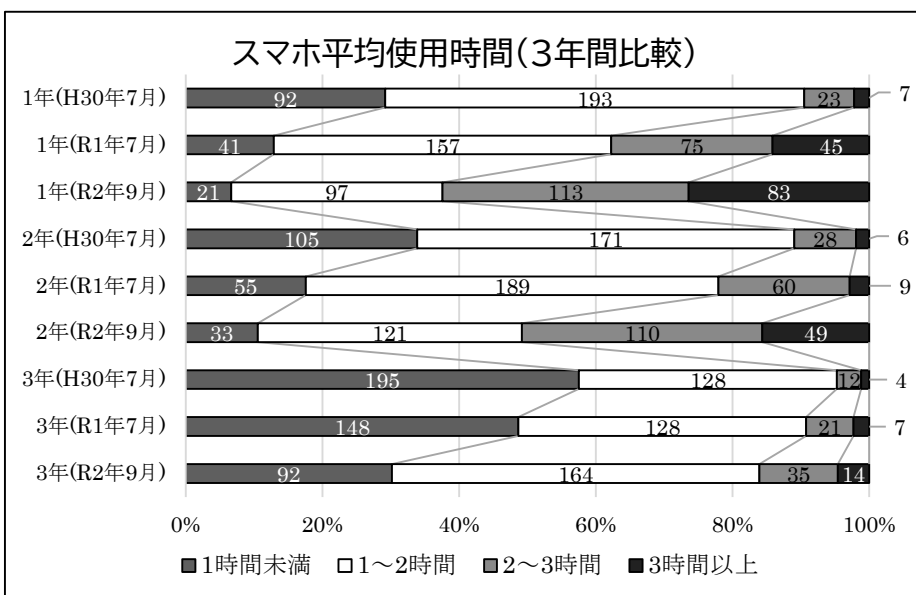
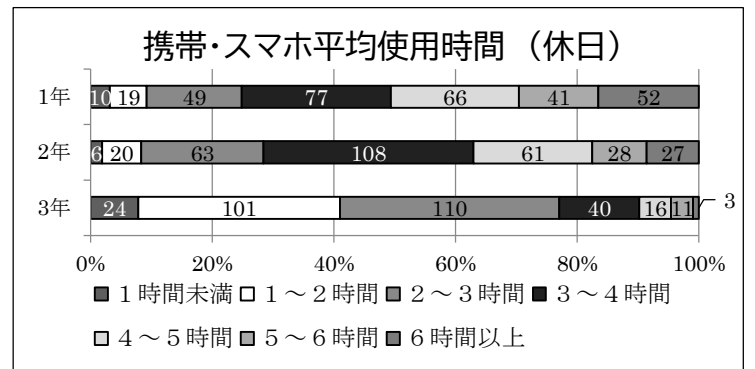
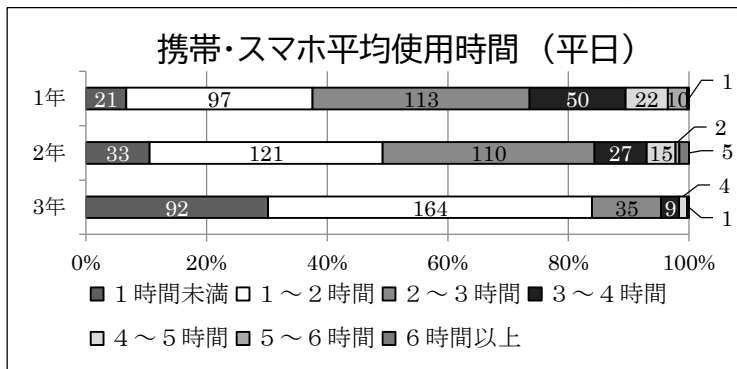
将来の夢をはっきり持つ生徒が全学年で増加！



将来の夢をはっきり持つ生徒は、学習リズムも確立している！夢がモチベーションになっているのかな？



## スマホに大切な時間を捧げていませんか？



**この3つのグラフを見て、あなたは何を思いますか？**

高校3年間は、自分の一生に関する進路を左右する、人生の中でも本当に大切な3年間です。

5年後、10年後、高校3年間でも過ごした時間の中に後悔がないように過ごしてほしいです。ちなみに私は後悔だらけです☹！！！！！！！！だから言わせてください。スマホに大切な時間を捧げないで！スマホを見た時間はもう二度と戻ってきませんよ…

養護教諭Dより

