

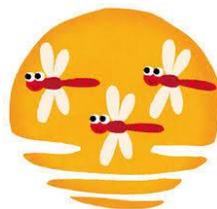
ほけんだより

すくすく

東和中学校

R6.10.11

最近、泣いたのはいつですか。感情が動いたときに流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味です。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消するのも、芸術の秋の醍醐味かもしれません。秋をじっくり楽しみたいものですね。



今月の保健目標

目を大切にしよう

ブルーライトって知っている？

最近「ブルーライト」の話題がよく取り上げられています。主にパソコンやスマートフォンなどの画面から出ている光を指すことが多く、身体への影響があると心配されています。しかし、実はブルーライトは、太陽や蛍光灯の光にも含まれるもので、一概に悪いとは決めつけられないものなのです。

では、何が問題なのでしょう？ 情報があふれている現代、自分の健康をどう考え行動するかを自分で判断することが、この先とても重要になってくるのです。

ブルーライトとは・・・

パソコンやスマートフォンなどの液晶画面から発せられる青い光。光の波長が短く、エネルギーが大きい光。実際には、太陽光や蛍光灯（特にLED）にも含まれているものである。

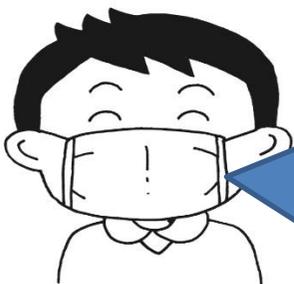
今月の保健関係行事

21日（月） 衣替え完全実施



「かぜ」が流行り始めています！

せきが出る時、
のどが痛いときは
マスクをしましょう！



秋の花粉の季節です！

春と同様、この時期は花粉やほこりなどで、目がかゆくなったり痛くなったりしやすい時期です。目がかゆい・ムズムズするような時は、こすらず様子を見て下さいね。

特に、コンタクトを使用している人は、ケースや眼鏡、予備のコンタクトを持ち歩くと便利です。自分にあった目薬もおすすめです。



青空の下で運動すれば、誰でも頭がさえてきます。同様に「寝る前のスマホ」は明るい画面が脳を活性化させるので、その状態で眠れば寝つきが悪くなるわけです。つまり「ブルーライトが目が悪い」のではなく「寝る前のブルーライトは、睡眠の質を下げて健康に悪い」ということなのです。中学の時期は、勉強や部活で忙しくなる時期でもあるけど、同時に人生最大の成長期で、身体も頭脳も感情も十分に発達させるために良質な睡眠が不可欠なのです。つまり、寝る前のブルーライトは出来るだけ避けたい時期なので、遅い時間までのスマートフォン使用は 家族の協力を得てでも避けたいものなのです。



朝や昼のブルーライトを
しっかり浴びると、脳に刺激が
伝わり、身体が目覚めて活動
的になる。



夜ブルーライトを浴びると、
脳が昼間だと勘違いして、寝
つけない、ぐっすり寝れない、
など睡眠の質が低下する。

このように、世の中には健康情報と言われるものがあふれています。それらをただ信じるのではなく、今の自分には必要な情報なのかどうかを考え、取捨選択する力を身に着けることが大事なのです。だからこそ、自分の身体は自分で守る意識をしっかりと持ってほしいのです。

