

おおきくな〜れ



2021. 7. 20 和邇小学校 保健室

待ちに待った夏休みがスタートします。長いお休みを、どのように過ごしますか？ 楽しい思い出を作

りつつ、体調管理も忘れることなく。規則正しい生活をして、元気に過ごしてください。

最近、「夏休みはたくさんゲームをする」という声をよく聞きます。そこで今回は、テレビや携帯、ゲーム機器が体に与えるブルーライトの影響について、みなさんにお知らせしたいと思います。

ブルーライトとは…

その名の通り、「青い

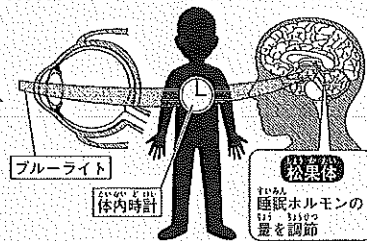
光」です。照明や太陽

の光にも含まれてい

ます。特別な光ではありません。

ブルーライトが目から入ると……

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＝昼間」と認識するために起こることで、夜にブルーライトを見ても、同様の現象が起こります。



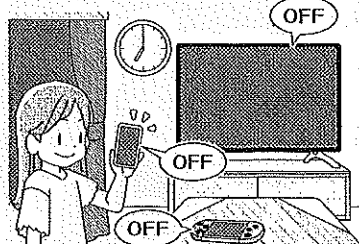
ブルーライトが体に与える悪い影響

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可能性があります。



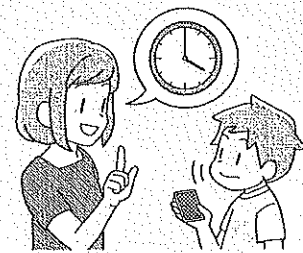
ブルーライトの影響を抑えるには

夜間にスマートフォンなどの使用を控える

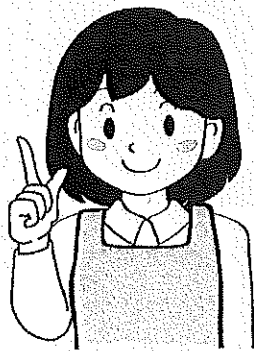


寝る2時間前からは使わないようにしましょう。

使用する時間を決める



スマートフォンや携帯ゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。



保護者の皆様へ

毎日、「健康観察票」の記入にご協力いただき、ありがとうございました。夏休みにつきましても、お子様の体調を確認していただき、引き続き「健康観察票」の記入をお願いします。また、「健康観察票」は9月1日に学校に提出していただくようお願いいたします。