

10月の保健目標 目を大切にしよう

デジタルデトックス



ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、可視光（人の目に見える光）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、すっきり目覚めることに繋がりますが、夜遅くまでスマートフォンを操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりします。

◎寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

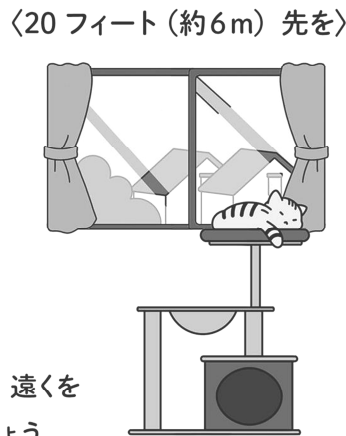
たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

色覚検査を実施します！

色覚異常は、男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られると言われています。色が全くわからないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望めます。日常生活や、授業を受けるに当たり、自分の色の見え方の特性を、予め知っておくことが重要です。

養護教諭による色覚検査を希望される場合は、マチコミにて配信するフォームにて申込をお願いいたします。（10月18日頃配信予定）

