

保健だより

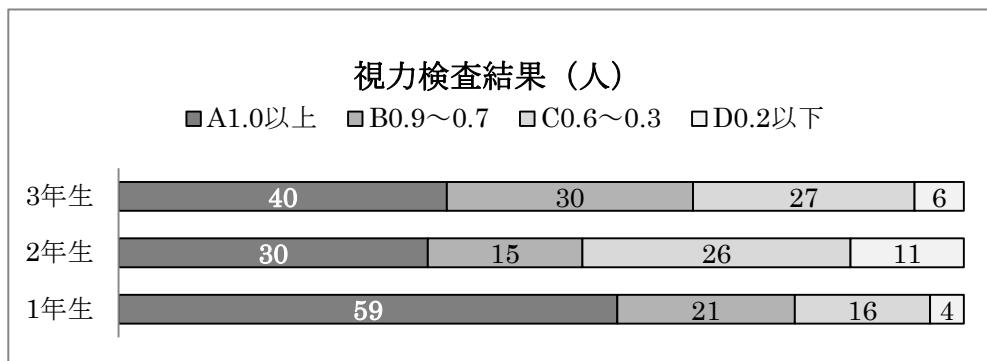
大阪市立大淀中学校
平成 27 年 10 月 2 日 No.6

今年は残暑をあまり感じることなく、今では朝晩の冷え込みが厳しくなりました。一部ではありますが「のどが痛い」「かぜをひきました」といって、保健室に来室している人がいます。体育大会の疲れ、季節の変わり目でからだが対応していないように思います。このようなときこそ、早めの休養・手洗い・うがいをしっかりおこない、自分の体調管理に注意してください。

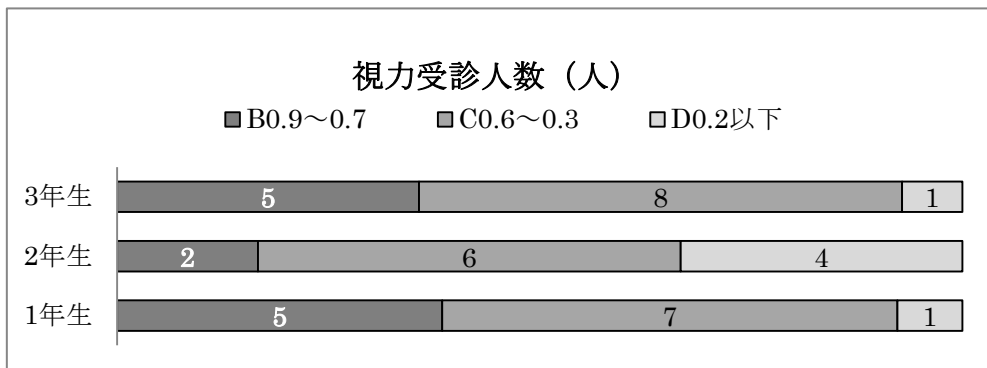


10月10日は、目の愛護デー

1学期に実施した視力検査を覚えていますか。みなさんの視力の状況と受診した結果のグラフです。自分の結果を覚えていますか。



視力検査の結果、B・C・Dの人に眼科受診のお知らせを配布しました。では、何人の人が眼科を受診したでしょうか。



受診した人の数は少ないように思います。視力の低下は、学習面や運動面で不便を感じると思います。黒板の文字が見えにくい人は、一度眼科を受診してください。

また、半数以上の人は、現在の視力で十分かと思います。これからも、目に優しい生活を送ってほしいと思います。



ブルーライト対策、していますか？

◆ブルーライトとは…

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が、ブルーライトです。

ブルーライトは、太陽光のほかに、スマートフォンやパソコンの液晶などで使用される LED ライトの中にも含まれています。

◆ブルーライトの何が問題？

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、寝る前にスマートフォンなどを使用し、ブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。

また、ブルーライトは、眼精疲労を生じさせ、網膜疾患を引き起こす原因の一つと考えられています。

◆ブルーライト対策

対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネや液晶用のフィルムなどを使用してみましょう。

●つぶやき●

先日、体育大会がおこなわれました。当日の頑張りはもちろんですが、私は当日までのみなさんの取り組む姿に感動をもらいました。

入場行進での姿を見て、胸を張り自信にあふれた3年生、期待にあふれた2年生、不安だけど先輩たちに追いつきたい1年生。どの生徒の姿も輝き、緊張感を持っていました。

競技や演技は、短い時間かもしれませんが、取り組んだ時間や前向きな気持ちは自分の宝になったと思います。