

知っておこう!ブルーライトの影響

目に見える光(可視光)には、さまざまな色があり、青色のものをブルーライトといいます。スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれています。特別な光というわけではありませんが、ブルーライトを浴びる時間などによって体への影響がでることがあります。

①目への影響

・目の疲れ、目の痛み

②体内リズムへの影響

夜、ブルーライトをあびる。 ⇒ 脳が昼間だと勘違いをする。 ⇒ 睡眠ホルモンが出ない
⇒ 寝つきが悪くなる、ぐっすり眠れない。 ⇒ 朝、起きられない。



こんなことにきをつけよう

朝、起きたら、日光を浴びて体内時計をリセットする



ゲーム機やスマートフォン等を使うときは、なるべく目からはなす



ゲーム機やスマートフォン等は、寝る2時間前から使わない



ブルーライトをさえぎるメガネやフィルムを使う



色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色の見え方が異なる人の割合は、男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)といわれています。色覚異常は、色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、職業選択をするにあたり、「色」に関わる仕事などでは、制限がある場合もあります。狭山市では、毎年4年生を対象に、検査を行います。こちらの検査は希望制となりますので、4年生には希望調査を実施いたします。後日配布します「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申し込み用紙をご提出ください。検査は、保健室で一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。毎年4年生を対象に実施しますが、他学年でもご希望がありましたら、連絡帳などでお知らせください。

インフルエンザにかかる人が増えています

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状がみられます。疑われる場合は受診し、診断されましたら学校へ連絡をしてください。

しっかり手洗いをして、予防しましょう!

むし歯の治療は進んでいますか?まだ済んでない場合は、早めに受診してください。治療が終わりましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

