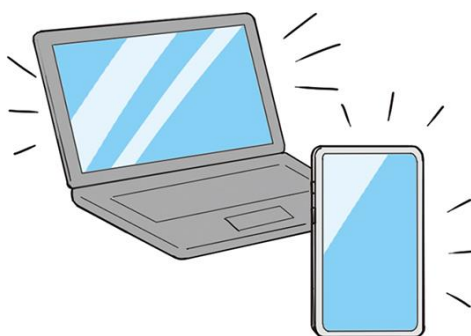


10月になり、過ごしやすい時期になりました。まだ気温が高い日もありますが、少しずつ涼しくなっています。朝晩の気温差が大きい時期でもあるので、衣服を調節して、体調管理をしていきましょう。引き続き水分補給はこまめに行っていきましょう。

今月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。皆さんは自分の目を大切にしていますか。最近はパソコンやスマートフォン、ゲームなどの利用で目が疲れたり、乾燥したりといった症状の生徒も増えています。パソコンなど利用の際は長時間連続した利用は避け、休憩を入れて目を休めるようにしましょう。また、寝る前にスマートフォンを見ていると、寝る時間になっても眠れないことがありますので注意しましょう。目に気になる症状が出た場合は早めに眼科を受診してください。

夜のブルーライトにご用心!

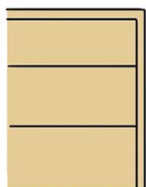


ブルーライトについて知っていますか? ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、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するからです。

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。



東山書房 健康教室2024年10月号引用

板橋区感染症情報

9月下旬から板橋区内の小中学校でインフルエンザが流行し始めました。本校ではまだ流行はありませんが、近隣で学級閉鎖を行った学校もあります。朝から体調が悪い場合は、無理な登校は控え、受診していただくようお願いいたします。