



だんだんと暑さが和らぎ、何をすることも気持ちのいい穏やかな季節となりました。熱中症の心配がたえない日々も少し落ち着き、一安心しています。運動会の日も過ぎやすく、みなさんが、今までがんばって練習をした姿やその成果を本番で発揮している姿を見て、私も嬉しく思い、感動しました。

さて、9月に入り、風邪等で学校を休む児童が増えてきています。市内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。手洗いなどがいなどでしっかり予防していきましょう。

- ・目を大切にしよう
- ・薬の正しい使い方を
知ろう



10月10日は目の愛護デーです

知っておこう！ブルーライトの影響

私たちのすぐ身近にあるパソコンやゲーム機、スマートフォンなどには、ブルーライトがたくさん含まれています。ブルーライトは、体にさまざまな影響を及ぼすことがわかっているため、使い方に注意しましょう。

① 目へ影響

- 目のつかれ
- 目のいたみ
- 目がかすむ
- 目がかわる



② 体内リズムへの影響

夜、ブルーライトをあびる



脳がまだ昼間だと勘違いする



睡眠ホルモン（メラトニン）がでない



「睡眠障害」が起きる

- 寝つきが悪くなる
- ぐっすり眠れない



朝、起きられない



③ 予防のためにはどうするの？

スマホやゲームを長時間続けない	寝ながら本を読まない	外に出て遊ぶ（日光にあびる）	なるべく目からはなす

④ ブルーライトカットめがねは危険！？

子どもたちの心身の発育に好影響を与えると言われていた“太陽光”までカットしてしまうので、小児では、おすすめされていません。

また、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まります。

使用される場合は、かかりつけの眼科医に一度相談してみてください。

* 体調を崩しやすい季節です！

朝夕の気温差が激しくなり、発熱や咳症状がみられる人が出てきました。気候に合わせて体温調節できるように、「ぬぐ」「きる」がしやすいような服装を心がけましょう。また、上着を持ってくるなどして体調管理をしましょう。



ゲームをする時は時間を決めてやろう

