



令和4年10月7日

神目小学校

保健室

あつ 暑くなったり、さむ 寒くなったり… たいちょうかんり き 体調管理に気を付けましょう！



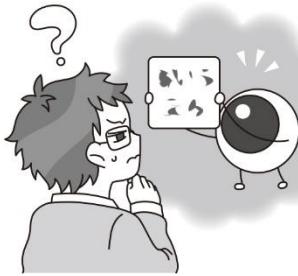
あさ よる 朝と夜は、さむ 寒くなってきました。  
この時期は、かぜをひきやすく、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。  
うわぎ きき 上着を着たり、ぬいだりして、こまめに調整をしましょう。



き 気をつけて！

しょうがくせい しりょく 小学生の視力がどんどんわるくなっている…！

しょうがくせい しりょく ていか しんぱい 小学生の視力の低下が心配されていることをニュースで聞いたことがありませんか。げんいん 原因は、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなど、ちか なが じかんみ せいかつ 近くのものを長い時間見つづける生活ではないかと言われています。



「ブルーライト」は、こわいよ！

ブルーライトとは、ゲームやテレビ、スマホ、タブレットから出ているひかり 光の1つだよ。め み え ひかり なか で、1 ばんつよ たいよう ひかり ちか だよ。目に見える光の中で、1番強いエネルギーをもっているよ。太陽の光に近

ブルーライトをあびすぎると…？

① 目がつかれる

ブルーライトは他の光より強いので、目がつかれやすくなります。頭痛や肩こりの原因にもなります。

② よくねむれなくなる

寝る前に、太陽の光に似ているブルーライトをあびると、脳が「朝だ！」とかんちがいして、よくねむれなくなります。



★メディアは時間を決めて、長い時間はしない



★30分したら休けいをして、目を休ませる

★寝る前は、ゲームやテレビを使わない

～保護者の方へ～

○「けんこうのきろく」を返却しました。8月末の身体測定結果と9月末の視力検査結果を記入しています。確認されまつたら、表紙に押印をして、10月14日(金)までに学校に持ってきてください。よろしくお願ひします。

