

# ほけんだよりNo.9

令和3年10月1日 柏崎市立高柳小学校



## お子さんの体調の変化にご注意ください！

近頃、朝夕が冷え込むようになってきました。季節の変わり目はかぜをひきやすいです。「手洗い・うがい・マスク着用」などの感染症予防を、もう一度、お子さんと一緒に見直してみてください。併せて、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えてほしいと思います。

また、お子さんの体調が悪いときや熱が37.5℃以上あるときは、登校せず、早めの受診をお願いします。

秋晴れが続く、日中はまだ暑い日もあるようです。水筒持参は9月末までの予定でしたが、引き続き水筒の準備をお願いいたします。終了の際は改めてお知らせします。



かつほけんもくひょう  
10月保健目標

## め たいせつ 目を大切にしよう

『ブルーライト』は、人の目で見ることのできる光のうち、最も強い光です。パソコンやスマホ、ゲーム機器などのLED画面やLED照明に、特に多く含まれていて、長時間の使用を避けることが大切です。学校保健委員会でご講演くださった石井正文先生によると、小学生のスマホ、ゲームの使用時間は1時間以内、寝る1時間前には使用をやめるのが望ましいそうです。子供たちの健康のために、ぜひご家庭でも支援をお願いいたします。

### <参考> ブルーライトによる目や全身への影響



#### 睡眠不足になる

脳は、ブルーライトの強い光を太陽とかんちがいしてしまいます。そのため、夜になっても目が覚めて、眠れなくなったりします。

#### 心が弱まりやすくなる

ブルーライトの強い刺激で、幸せホルモン（メラトニン）の分泌が減ります。イライラや、だるさを感じやすくなります。

#### 目がつかれる

強い光を見るときには、目の筋肉をたくさん使います。そのため、目がとてもつかれてしまいます。

#### 目が悪くなる

ブルーライトの強い光が、目のおくにある神経を傷つけてしまうので、視力が低下しやすくなります。



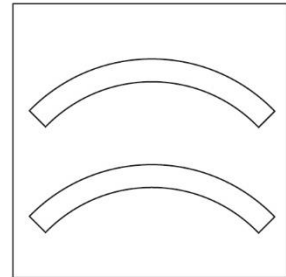
やってみよう!!!

どう見える?  
ふしぎな  
「目のさっかく」

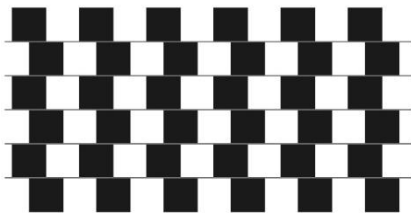
① たての線とよこの線の長さは?



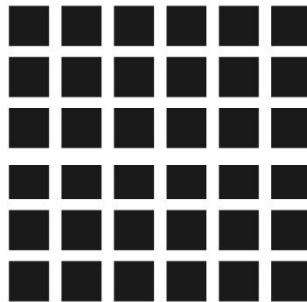
② 2つのおうぎ形の大きさは?



③ よこの線は曲がっている?



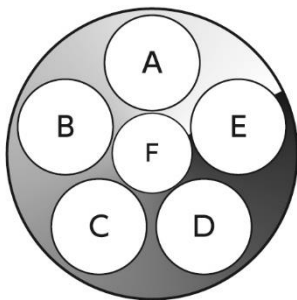
④ 白い線がかさなるところに…?



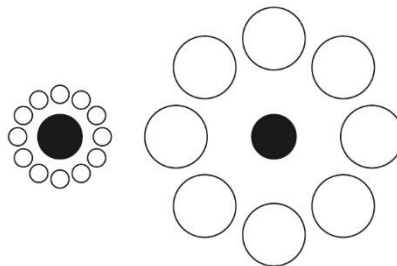
⑤ 2つの小さい四角は?



⑥ A～Eの丸の大きさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



じっさい  
には…?



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。