

保健だより

豊川市立南部中学校 保健室

昼間は暑い日もありますが、朝晩がずいぶん涼しくなりました。暑さに疲れた体も、少しずつ回復するとよいですね。十月は体育祭の練習もあり、しっかりと休養をとることが大切な時期です。睡眠時間を確保しましょう。

夜間はブルーライトに注意!

デジタル端末の画面から出る光にはブルーライトが含まれています。

ブルーライトとは

ブルーライトは目で見ることでできる光の中でも、波長が短く、紫外線に近い強いエネルギーをもつ光です。



夜間に浴びることが問題

ブルーライトは日光にも含まれるもので、昼間に浴びることは問題ありません。しかし、夜間にブルーライトを浴びる

← 脳や体が昼間だと勘違い

← 「睡眠を促すホルモン」が出にくくなる

← 睡眠リズムが乱れる

← ということが心配されます。

ブルーライトの影響を減らすには

夜にデジタル端末を利用するときに、画面から出る光量を減らす、ブルーライトカットのフィルムを貼るといった方法もあります。

また、少なくとも、寝る一時間前からは、デジタル端末の画面を見ないようにしましょう。「えー、無理!」という声をよく聞きますが、取り組んでみてください。眠りやすくなると思います。



感染症予防に重要な手洗い

さまざまな病原体が、手指を介して人間に広がっていきます。例えば、インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをしたときを考えましょう。

手指で口を覆うと、手指にウイルスが付着

↓ドアノブなどに触れる

↓ウイルスが付着

↓別の人が手指で触れる

↓手指にウイルスが移動

↓手が目や口に触れる

↓ウイルスが体内に侵入し感染する

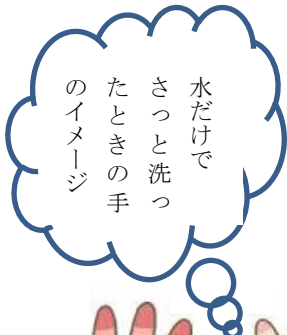
このような流れを考えると、手洗いは感染症予防に重要なことが再確認されます。

新型コロナウイルス感染症への予防対策が少し、忘れがちな現在、もう一度手洗いを見直しましょう。

水でさっと洗っ

ただけでは、手指の

汚れは落ちません。



参考…中学保健ニュース十月号