

健康な心と体

令和2年 10月 13日

後期課程 保健室

No.1 2



少しずつ寒くなり、秋の気配が…。赤や黄色に色づいていく山を見るのが大好きです。「四季があるって素敵だな…」と、季節の変わり目にはよく思います。白川村には都会のようなきれいな「夜景」はないけれど、変わっていく四つの自然の景色がありますよね。それは、白川村の宝物ですね！

例年だと今は祭りの時期で、バタバタ・ふわふわした雰囲気がありますが、今年は残念ながら縮小しての祭りであるため、みなさんはじっくり学習に向かえそうですね。しかし、修学旅行・宿泊研修など、行事があり、「じっくり」とはいかないかもしれません。そのなかでも、行事一つ一つに想いを込めながら、楽しみながら活動し、生活や学習にも意識を向けて取り組んでいきましょう！

突然ですが

…

ブルーライト、大丈夫？！

○ブルーライトとは

その名の通り、青色の光です。実は、太陽や蛍光灯の光にも含まれています。ブルーライトは、可視光線（ヒトの目で見るることができる光）のなかでも最も波長が短く、散乱しやすく、強いエネルギーをもっています。スマートフォンやパソコン、ゲーム機、液晶テレビなどのディスプレイやLED照明には多く含まれています。したがって、私たちの生活のなかでブルーライトの発生源は身近なところにたくさんあるので、私たちは日ごろ多くのブルーライトを浴びているともいえます。

○体への影響

①目の疲れ、視力の低下

目に近い距離で使用する機器ほど、影響が強くなります。また、子どもの瞳は大人よりも透きとおっているため、ブルーライトの影響を強く受けやすいです。そのため、目の疲れを感じやすく、そして視力低下につながっていきます。

②生活リズムの乱れ（不眠も含めて）

昔と比べると、スマホやゲームなど、いつでも・どこでも、特に夜でも使えるようになりました。ブルーライトは、体を目覚めさせる覚醒作用があります。特に、夜や就寝前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンの分泌を抑えられる→不眠になる→生活リズムがくずれ、昼夜逆転になるということにつながっていきます。



○ブルーライトとの正しい付き合い方

ブルーライトは、日没後は減少していくので、体を睡眠へと導いていくという「体内時計」の調整に深く関係しています。朝はカーテンを開けて、昼間は屋外で活動し、夜はブルーライトを避けるために電灯を暗くしたり、テレビやゲームやスマホを減らしていったりすることが重要です。つまり、生活のなかで自分の健康のためにブルーライトを意識し、夕方からいかにブルーライトを減らすか、メディアの使用をどうするとよいのかを考える必要があります。

自分の健康のために…



メディアの使い方を見直してみよう！

- 寝る前の2～3時間前からは使用しない。
- 画面の光量を下げる。
- 30cm以上距離をとって使用する。
- ブルーライトカットフィルムを使用する。

ここで、一度自分で見直し、考えてみましょう！

～生活習慣の改善に向けて～

7月に実施した健康 HERO 生活チェックの結果からや、後期課程のみなさんと話したり、みなさんの生活の様子をみたりして、一番の課題は「下校後の生活」だと思っています。下校後、ゲームや動画を観ることなど自分がやりたいことを優先していませんか？疲れて帰ってきて、休みたい気持ちはわかります。しかし、やらなければならない家庭学習が遅くなると、家庭学習の時間は短くなったり、やる気が低下したりと、家庭学習は学びではなく「早く済ませる」「とりあえず提出できればいい」ものとなるのではないかと思います。また、生活の乱れにもつながり、就寝時間も遅くなりますよね。生活が乱れると心も乱れ、登校や学習に対してのモチベーションや意欲が下がると思います。そこで、この課題・悪循環を何とか改善し、生活習慣の改善・学力向上・心と体の健康へとつなげたいと考えています！体だけではなく心の健康にも目を向け、「自分の健康管理をする」という意識をもってほしいです。自分の健康管理をするということは、精一杯、力を出し切る自分につながります。そしてそれが、自分の夢や願いに向かって進路を切り拓く大切な力となります。そして、将来、人生につながっていく力となるため、自分の生活、健康を振り返り、どこが課題かに気づき、そこをどう改善するかを考え、行動する取組を行います！！

- ①今の自分の生活を振り返り、課題を考える。
- ②改善するために、目標を立てる。
- ③下校後の計画を立てる。
- ④計画に沿って実行してみる。
- ⑤自己評価をする。

大変かもしれないけど、毎日出してね！
(毎日見たいので…☆)

☆保護者の方へ：○保健室から、自分の生活の振り返り・改善の宿題を毎日出しています。ぜひ、お家の方の声かけ・見届けをよろしくお願いします。
○10月に視力検査を実施します。実施後、結果を「体の記録」に記入してお渡ししますので、9月の発育測定の結果と合わせてご確認ください。そして押印をして提出をお願いします。なお、視力検査の結果、B判定以下の生徒には眼科受診の用紙をお渡ししますので、早期受診をお願いします。