

富岡市立富岡中学校  
2020. 10. 1  
天高く 私肥ゆる秋 襲来号



## “ブルーライト”って知ってる？



皆さんは、“ブルーライト”という言葉を知っていますか？PC やスマホから発して目に悪いというイメージがある人も多いかもしれません。で一番有名なブルーライトは青空です。ブルーライトは特別な光ではなく、太陽や照明機器から発する普通の光に含まれています。ではなぜ目に悪いイメージがあるのでしょうか？

ブルーライトには体を目覚めさせる覚醒作用があり、朝や昼間に光を浴びることは健康維持に大切な事ですが、就寝前に多く浴びると睡眠ホルモンが減り、不眠につながる原因になります。子どもは、大人より瞳が透きとおっているため、ブルーライトの影響を受けやすく、目の疲れを感じやすく、昼夜逆転してしまうこともあります。ブルーライトは目に近い距離で使う機器ほど影響が強くなります。

目に近づけて使う機器の順位は・・・

1位スマホ



2位ゲーム機



3位パソコン



4位 液晶テレビです。



### 生活リズムを守るためにできること

① デジタル機器の使い方を見直す

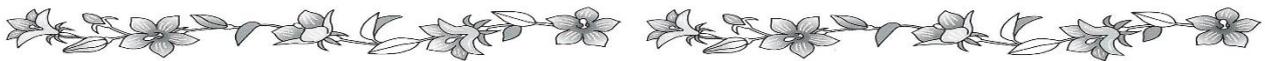
- 寝る前の使用は控える
- 画面の光量を下げる
- 30 cm以上の距離をとる

②生活環境を整える

- 夜は室内照明を暖色にする
- ブルーライトをカットするフィルムや眼鏡を利用する



今後、デジタル機器の活用する機会は増加する一方です。心身の不調や生活リズムを乱さないためにも、ブルーライトを発するデジタル機器とうまく付き合う対策が重要です。



Let's!  
Try!!

## 視力を測定してみよう

保健だよりの裏面に2.5m用の簡易視力表を掲載します。下の準備と方法をよく読んで、家で試してみてください。家族で協力して計測し合うのもオ

### 測定の準備

1. 指標の1.2の「わ」が目の高さに来るようにします。
2. 指標から25 cmずつ前方の床に“しるし”をしておきます。
3. 0.1以下の人は2.5mから25 cmずつ近づくごとに0.01 ずつ視力が下がります。

### 測定の方法

1. 裸眼で視力の悪い方から測る。
2. 1つの「わ」を見る時間は3～4秒以内まで。
3. 視力表に4列並ぶうちの4個以上わかる場所がおおよその視力です。

