

10月ほけんだより

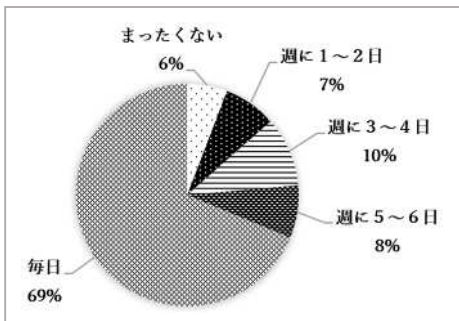
大社高校保健部



すっかり肌寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけましょう。さて、10月10日は「目の愛護デー」です。そこで今月は“目”について取り上げます。

寝る前にスマホを使っている人、**要注意**です！

8月に社高生を対象にメディアと健康に関するアンケートを実施し、その結果を文化祭で保健委員が展示しました。



毎日寝る前にスマホを利用している人は、

なんと

約7割

もいました！

(アンケート結果より)

みんなが普段から使っているスマートフォンやタブレットからは、「ブルーライト」という光が出ています。このブルーライトを長時間浴びてしまうと、目の疲れや乾き(ドライアイ)、頭痛や肩こりなどを感じるようになります。

また、このブルーライトを浴びてはいけない時間帯があります。

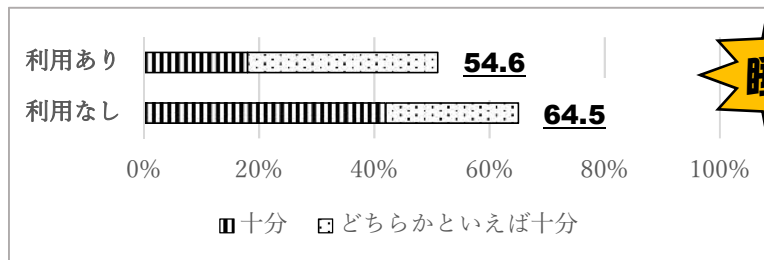
それが、**夜寝る前**です。ブルーライトを浴びると、身体や脳が目覚めてしまって、睡眠リズムの乱れ(朝起きられない・夜眠れない)

や、睡眠の質の低下を引き起こします。



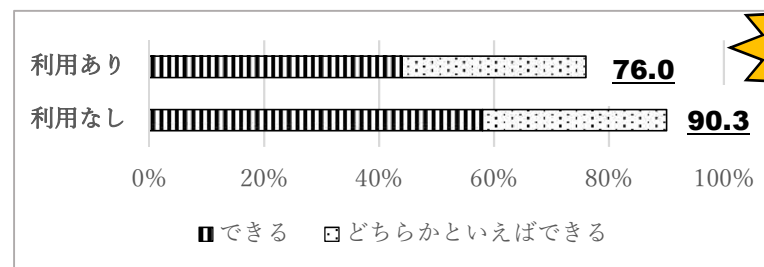
実際に、寝る前にスマホを利用する人と、しない人とは、**これだけの差がありました。** (アンケート結果より)

Q. 普段の睡眠が十分だと思いますか？



睡眠の質

Q. 普段、寝ようとしてすぐに寝付くことができますか？



寝つき

寝る1~2時間前はスマホを触らずに過ごしましょう。

他にも電子機器を使う上で、目や体の健康を守るために気を付けるべきことはたくさんあります。右のイラストも、目の疲れを軽減するための方法のひとつです。

「使うときの姿勢」など自分でも調べて実践してみましょう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

