

●保護者の方に必ず見せてください●



ほけんだより

10月

No.6 平成29年10月23日発行

丸岡南中学校 保健室

67-7722

10月の保健目標 目の健康を守ろう

目の健康週間10/23~11/10
ビジョントレーニングを実施します！

日本人は近視の人が多く、「近視は現代病」という人もいるほどです。本校でも裸眼視力AAの生徒は131名(34.3%)で、他はAA以下です。ちなみに皆さんには少し先のことになりますが、車の運転免許を取得するには視力B(0.7)以上が必要です。自分の生活の中で、目の負担になっていることはないか振り返ってみましょう。これから一生使っていく大切な目を、酷使していませんか？



汚れた手で目をこすらない

て手についた細菌が目に入ることでものもらいになると、赤くはれたり、いたかん痛みを感じたりします。

汚れた手でコンタクトレンズを触るのも×
外国製のカラコンのインクが目に残って、眼球を傷つける例も！



化粧はしない

化粧品には化学物質が含まれているため、まぶたがかぶれことがあります。

ホンマ
でつか
!? 保健室

No. 5

夜間のゲーム・スマホ・SNSが 身長伸びにくくなっている！？

スマートフォンやパソコンなどのディスプレイからは、たくさんのブルーライトが出ています。このブルーライトは、自然界にある光の中で最も波長が短く、強いエネルギーを持っています。目から入ったブルーライトは脳に届くと、メラトニンの分泌を抑えます。メラトニンは人間の眠気を誘う脳内物質です。このメラトニンの分泌が抑えられることによって、脳が活動状態のままになりなかなか寝付けなくなったり、翌朝すっきり起きられなくなったりします。睡眠の質が低下すると、睡眠中に分泌される成長ホルモンも出にくくなるので、身長が伸びにくくなったり、太りやすくなったりするそうです。スマホ・パソコンなしの生活というのはできないと思いますが、せめて就寝2時間前にはブルーライト発生源から離れましょう！成長期は今だけですよ！（関連情報が載っている保健ニュースを保健室前の掲示板に貼りました。興味のある人は読んでみてください。）