



「爽やか」体育祭 お疲れさま

秋の季語である「爽やか^{さわ}」。乾いた秋風に包まれる心地よい気分を表現しています。体育祭の練習中や本番では、リーダー性を発揮していた9年生の姿に重なります。

一句：大縄の跳ぶ数数え爽やかに
みさ子

新型コロナウイルス対策

【まだまだまだまだ続くよ】パート5

健康診断 感染予防も

延期されていた健康診断を、10月以降に行います。日程は、以下の通りです。

健康診断日程

対象者のアンケートとは…8、9年生は、アンケートで症状があると記入した人が受けます。7年生は、全員受診します。

月	日	曜	項目	対象者
10	9	金	歯科検診	7・8年
	13	火		8・9年
	14	水	内科検診	789年
	15	木	耳鼻科検診	アンケート
	28	水	眼科検診	アンケート
	29	木	内科検診	7年
11	26	木	内科検診	8年

歯科検診・内科検診の受診日は、学級により異なることがあります。

今までと同じように、環境面の感染予防に努めますが、同時に、自分ができることは継続して予防しましょう。

受診時は、おしゃべり禁止

「しゃべりたい↑↑ けど、しゃべらない」

Do your part.

それぞれの立場で、できること

メディア機器のブルーライト

目の疲れや睡眠不足を予防

ブルーライトとは

一番有名なブルーライトは、青空です。太陽からの光は透明ですが、地球の周りである大気中のほこりやちりに、波長の短い青色光がぶつかって散乱し、空が青く見えます。このように、ブルーライトは、メディア機器だけでなく太陽や照明器具から発せられている光にも含まれています。また、ブルーライトは、目に近い距離で使用する機器ほど、強く影響します。(保健室前に掲示してある9月28日号の中学保健ニュースに詳細があります。)

ブルーライトの身体への影響

- 刺激の強い光なので、近くで長く見続けると目が疲れる。子どもは、瞳が透き通っているため、影響を受けやすい。
- 目から脳に影響を与えて、睡眠ホルモンの分泌を抑える。さらに、体内時計を乱して入眠を妨げ、睡眠不足を招く。

【目と生活リズムを守るために】

①メディア機器（スマートフォン、ゲーム機、パソコン、液晶テレビなど）の使用時

寝る2時間前から使用しない。

画面の光量を下げる。 **目も休ませよ**

②

目から30cm以上距離をとる。

②環境

室内照明は、暖色が良い。

ブルーライトカット眼鏡が望ましい。

