

ほけんだより 10月

令和元年10月
高岡市立万葉小学校
保健室



厳しい暑さもおさまり、朝と夕方を中心に気温が下がる日が多くなってきました。“暑くなったら脱ぐ”、“寒くなったら着る”と衣服を調節しながら過ごしたいですね。また、10月は衣替えの時季ですが、日付にこだわらず、その日の気温や天気、体調を見ながら着るものを選びましょう。体の調子を崩さないようにしながら、秋を楽しく過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の予定

18日(金) たかおかキッズ健診 4年
29日(火) マラソン大会 全学年

《身体測定の結果（4月→9月の身長・体重の変化）》

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		4月平均	9月平均	伸び	4月平均	9月平均	増加
男子	1年	118.1	→ 120.2	2.1	24.2	→ 25.6	1.4
	2年	121.6	→ 124.3	2.7	24.1	→ 25.9	1.8
	3年	127.4	→ 129.5	2.1	28.0	→ 29.5	1.5
	4年	137.0	→ 138.9	1.9	34.4	→ 36.1	1.7
	5年	139.3	→ 141.9	2.6	35.5	→ 38.0	2.5
	6年	143.8	→ 147.1	3.3	37.7	→ 40.4	2.7
女子	1年	114.2	→ 117.0	2.8	20.4	→ 21.4	1.0
	2年	121.2	→ 123.9	2.7	22.4	→ 23.4	1.0
	3年	125.6	→ 128.3	2.7	24.5	→ 26.1	1.6
	4年	134.5	→ 136.6	2.1	31.2	→ 32.0	0.8
	5年	141.8	→ 145.3	3.5	35.5	→ 37.9	2.4
	6年	147.6	→ 149.8	2.2	42.5	→ 44.5	2.0

○ 体格には個人差がありますので、平均はあくまでも目安です。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです。

ブルーライトって知ってる？



▶ブルーライトとは

目に見える光には様々な色があり、青色の光が「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光だけでなく、照明の光や太陽光にも含まれており、特別な光というわけではありません。空が青く見えるのも、空気中のほこりやちりに太陽光のブルーライトが当たって散乱しているからです。

太陽光はブルーライトも含まれていますが、他の色の光の成分も同じように含まれています。一方、スマートフォン等の画面の光は、ブルーライトが含まれる割合が多くなっています。しかも、遠く離れていて直接見ることのない太陽とは違い、スマートフォンの画面は、直接近くで見つめることが多いため、ブルーライトが目に入る量も多くなります。

▶ブルーライトが目から入ると...



私たちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが、体内時計に届くと、脳に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った＝昼間」と認識するために起こることで、夜にブルーライトを見ても、同様の現象が起こります。

そのため、夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビ等の画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなり、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。

▶ブルーライトの影響を抑えるには

夜間に
スマートフォン等の
使用を控える。

1日に使う時間を
決めておく。

ときどき休む
(1時間に15分
休けい)

目と画面を
30 cmくらい
あける。

部屋を明るくする。

