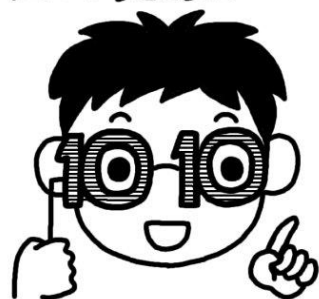




## 目の愛護デー



だんだんと涼しい季節になってきました。なかなか遠出はできませんが、おいしい秋の味覚を食べて免疫力を上げましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10と10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。「目の愛護デー」はなんと、60年以上もの深い歴史があります。始まりは昭和6年に失明予防の運動として10月10日を「視力保存デー」と定め、中央盲人福祉協会主催、内務省、文部省の後援で毎年活動を始めたのがきっかけです。そして、昭和13年から昭和19年までは、9月18日を「目の記念日」と

しましたが、昭和22年に再び10月10日を「目の愛護デー」と決めました。目の愛護デーでは、現在、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされたり、目の関連企業や団体がイベントを開催したりしています。ちなみに、10月にはもう一つ目の記念日があります。10月1日「メガネの日」です。これは、1をメガネのつる、0をレンズとみなすとメガネの形に見えるからだそうです。これらを合わせて、10月1日～10月10日は「目とメガネ旬間」とも呼ばれています。様々な記念日があって面白いですね。今日は何の日でしょう？調べてみると面白いかもしれませんね。みなさんもこれを機会に、目の健康について考えてみてください。



## ブルーライトって？なぜ寝る前を見ると目に悪いの？



皆さんの中には「ブルーライトは悪い」そんな印象をもっている人はいませんか？何がどう悪いのでしょうか。皆さんがうまくブルーライトと付き合っていくことで、必ずしも「ブルーライトは悪」にはなりません。そもそも「ブルーライトって何？」という人も、一緒に学びましょう。

### ①ブルーライトの正体

皆さんに一番身近で、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、地球の周りにある大気中のほこりやちりに、波長の短い青色光ぶつかって散乱し、空が青く見えます。ブルーライトといっても特別な光とか新しい現象ではなく、普段太陽や照明機器から発せられている普通の光に含まれています。

### ②体への影響

ブルーライトは、目に近い距離で使用する機器ほど、影響が強くなります。目に最も近づけて使用するのはスマートフォンです。次いでゲーム機、パソコン、液晶テレビです。これらを使用するときは、目から30センチ以上距離をとることが必要です。また、太陽や照明・コンピューター端末から出てくるブルーライトは常時目に入ってきて、疲れ目の原因になっているともいわれています。さらに光への感受性が強い人は、強い光によって頭痛・吐き気などの体調不良を起こす場合もあり、これもブルーライトが関係しているともいわれています。スマートフォンやゲーム、パソコンをいつでもどこでも、特に夜に使えるようになったことは、生活リズムが乱れる原因の一つです。



### ③寝る前のブルーライトはなぜよくないか&対策

ブルーライトには、体を目覚めさせる「覚せい作用」があります。朝や昼間に光を浴びることは健康維持に大切なことですが、日没後や寝る前に浴びると、睡眠ホルモンである「メラトニン<sup>\*</sup>

の分泌を抑えてしまいます。毎日メラトニンの分泌が抑えられると、不眠となり生体リズムを乱す原因とな



ってしまいます。朝起きてブルーライトを浴び、日没後はブルーライトを減少させるように心掛けましょう。画面を調光したり、寝る2～3時間前にはなるべくデジタルデバイスの使用頻度を下げるとよいでしょう。どうしてもスマートフォンをいじってしまう！という人向けに「スマやめ」というアプリがあります。

スマートフォンを触らないとお魚が育つそうですよ。

(※「メラトニン」・・・体内時計に働きかけることで、覚せいと睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用がある)

## コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め  
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から  
 はい か のうせい し  
 も入る可能性があるのを知っていますか？  
 かんせん ひと ふく め  
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
 ひょうめん  
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
 からだ なか はい  
 ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
 はい  
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あらい洗っていない手で  
め目をつぶらない



## ～新しい生活様式を実践しましょう～



### 一色じゃないよ いろいろ肌の色


みんなの持っている、絵の具や色えんぴつの「うすだいたい」や「パールオレンジ」。これらは昔「はだいろ」と呼ばれていました。

はだいろ 肌の色 = 「はだいろ」？

よかた か りゆう  
 呼び方が変わった理由はなんでしょう？ 世界中にはたくさんの方がいて、肌の色もさまざまです。そこで、ひとつの決まった色を肌の色、つまり「はだいろ」と呼ばないようになったのです。

せかい いっしょく じぶんいろ 世界に一色の「自分色」

ひと かず はだいろ せかい いっしょく  
 人の数だけある肌の色。世界に一色だけのあなたの色というわけです。それは、他の人にとっても同じ。お互いの違いを「素敵だね」と認め合えるといいですね。



長野県の感染者はだんだんと減りつつあります。しかし、コロナウイルスは消滅したわけではありません。無症状で感染している人も居るかも知れません。まだまだ気を抜けない状況にあります。文部科学省から公表された「新しい生活様式」が当たり前になりつつありますが、こまめな手洗いうがい人や話すときはマスクを付けるなど、今後も感染に気をつけてください。

そろそろ、インフルエンザも流行する季節になります。基本的な感染予防は一緒です。一番簡単にできるのは、8時間程度の十分な睡眠をとることです。睡眠は、免疫力を上げるためにとても大切です。保健室へ来た皆さんと話をしていると、睡眠時間3～4時間が当たり前になっている人が何人かいます。免疫力を高めるためだけでなく、今のうちから生活習慣を見直してください。急に生活を変えることは難しいかも知れないので、毎日お布団に入る時間を10分ずつ早めることがオススメです。良質な睡眠がとれると心も体もより元気になれます。

←最近では黒人差別問題がニュースで大きく取り扱われていますね。差別問題は、新型コロナウイルスでも問題になっています。差別の中にはコロナウイルスに対する偏見・不安から、感染者を排するような言動等があります。「確かな情報を集める」「差別的な言動に同調しない(この言葉で傷つく人はいないかな?)」を意識しましょう。多くの人々がそれぞれの場所で感染が拡大しないよう気をつけながら頑張っています。この事態に対応している全ての人への感謝の気持ちを忘れずに(°)(。)(。)

☆お知らせ☆ 9月1日より増田進介先生がお見えになりました。皆さんのよく触れる手すりや自動販売機など、学校中を念入りに消毒してくれています！こうして皆さんが元気に学校に来れるよう、先生方も日々奮闘しています。ありがたいですね。

