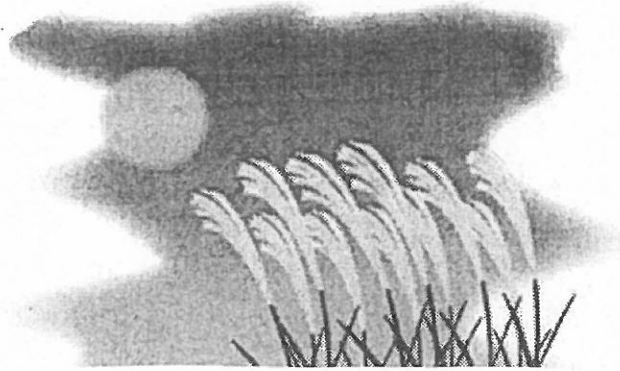


保健だより10月



スマートフォン依存による目の弊害

スマートフォンを長時間使用していると目を始めとして、体にも様々な影響が出てきます。どのような影響が出るのかを知り、使い方を改めてみましょう。

今特に注目されているのが、「ブルーライトハザード」です。

ブルーライトとは

可視光線の中で、380nm～495nmの青色光のこと。可視光線の中で、最もエネルギーが高く、眼の角膜や水晶体で吸収されずに、網膜まで到達します。

※ハザードとは障害物を意味します。

ブルーライトの人体への影響

① 眼に対する影響

青色光はピントのズレが生じやすく、その結果、画像のチラツキ、まぶしさといった現象が生じます。それにより、目のつかれや頭痛などの症状が出る場合があります。

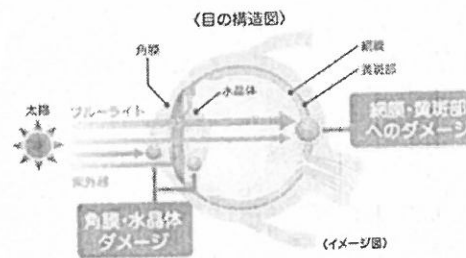
② 生体への影響

現代人の生活環境では、室内照明の他、夜間にパソコン、ゲーム、スマートフォン、テレビ、と言った光源からの刺激により自律神経などの神経系から脳機能への影響により、不眠や生体リズムの狂いに影響を与えて、身体症状の不調が生じている。

※スマートフォンなどで、身体的トラブルだけでなく、誹謗中傷などの人間関係のトラブルも報告されていますので、よく考えて使用するようにしましょう。

いよいよ秋の気配から冬に突入します。昼間はまだ温かい時がありますが、朝晩急激に気温が下がって、寒くなってきました。皆さん体調管理は十分ですか、保健室でも体調を崩して来室する人が、増えてきました。また、2015年3月世界保健機構は、日本に麻疹の土着ウイルスがない、「排除状態」と認定していましたが、9月上旬に関西地方で麻疹の感染が新聞等で報道されました。現在は収束していますが、このようにグローバル化と言われる現在いつでも感染の危険性あることを注意して、学校生活を送りましょう。

ブルーライトは、紫外線についてエネルギーが大きく、刺激性が高い



9月15日、16日と講師の先生方をお招して「保健の日」が本校にて開かれました。今月から順次内容と皆さんの感想を保健便りで載せていきたいと思っています。

「保健の日から」その1

「思春期の性」をテーマにいわき市立総合磐城共立病院産婦人科の本多つよし先生を迎えて、思春期の揺れ動く性の感情や、安易な性の衝動によるリスクなどを事例や今起こっている問題などを踏まえてわかりやすくお話していただきました。

講義を受けた皆さんからは、

- ・とても勉強になりました。性感染にならないように、今後もよく考えて行動して生きたいと思います。
- ・性感染症だけでなく、低年齢層の望まない妊娠によって子宮頸がんなどの、危険性もあることがわかり、簡単に性交などしてはいけないと改めて思いました。等の意見が寄せられました。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は症状を改善し、病気や怪我を治すためにとても効果がありますが、服用や使用方法を一步間違えると、副作用を引き起す危険性もあります。また、他人に病院で処方された薬を、症状が同じだからといって、服用することは絶対にしないでください。

薬には使用期限があります。古くなった薬は使用しないでください。

