



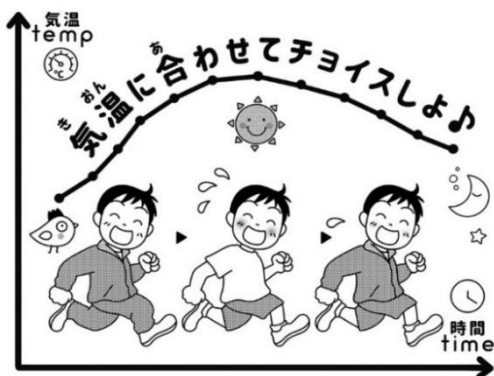
風がすずしくなり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。「スポーツの秋」です。また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうですね。みなさんは、「〇〇の秋」をどうすごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実りの多い季節にしてください！

これから修学旅行や校外学習などの行事が続きます。この時季は、気温の変化がはげしく、体調をくずしやすいので、衣服の調節に気をつけ、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

## ～ 4年生の保護者の方へ ～

10月29日（火）に4年生の心臓検診があります。本日配付した「心臓検診用調査票及び健康診断票」（緑色）は、**10月8日（火）までに保健ファイルに入れて提出してください。**記入する際は別紙を参照の上、記入漏れのないようお願いいたします。

## ～季節に合わせた服装と規則正しい生活習慣を～



朝晩が肌寒くなり、保健室には「のどが痛いです」「鼻水がでます」など、かぜをひいている人の来室がふえています。



特に登下校中は長そでや上着など季節にあった服装を用意してください。一方で、昼間は汗ばむような日があるかもしれません。薄着になるなど衣服の調節が自分でできるようにしましょう。

また早寝・早起き・朝ごはんといった、生活リズムが乱れないよう、夜の過ごし方についても家族のルールを決めておくといいですね。

**朝の光を浴びよう**

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

# 10月10日は 目の愛護デー

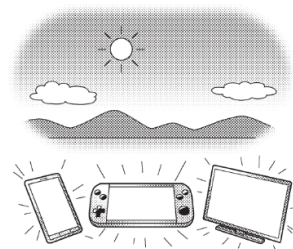


10と10を横向きにすると・・・o oと目のようになることから、10月10日は目の愛護デー（目を大切にする日）といわれています。

近年、「ブルーライト」の体へのえいきょうが話題になっています。ブルーライトの量やあびる時間などによって、体へのえいきょうは変わります。ブルーライトについて正しく知り、体への悪いえいきょうをふせぐ習慣をつけましょう。

## 【ブルーライトとは？】

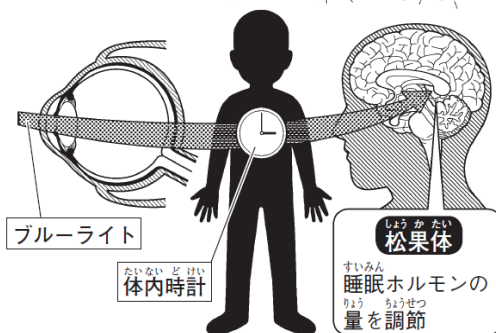
目に見える光（可視光）にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にもふくまれていて、特別な光というわけではありません。



## 【ブルーライトが目から入ると・・・】

わたしたちの脳内には、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とどくと、脳の松果体がすいみんホルモンの分泌をストップさせます。

そのため、夜にスマホなどのブルーライトを見ると、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」と認識してしまい、ねむれなくなってしまう。



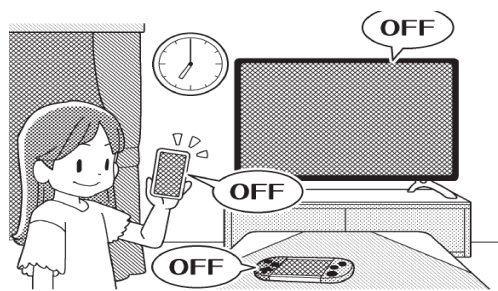
## ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなど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、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。



## 【ブルーライトのえいきょうをおさえるには】

夜間にスマートフォンなどの使用をひかえる



ねる2時間前からは使わないようにしましょう

使用する時間を決める



スマートフォンやゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう