



令和3年10月6日
黒部市立
荻生小学校

いつもより涼しい時期の運動会がやってきますね。練習の日も当日も、まだまだ熱中症には気を付けてください。さて、秋といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、学問の秋…みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？たくさんの方に挑戦し、活動的になる季節ですが、10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も忘れずに♪



“ブルーライト”ってな～に？

みなさん、“ブルーライト”って聞いたことがありますか？生活の中には、太陽やテレビ、電球など光を出しているものがたくさんあります。光にも種類があって、その1つがブルーライトです。

愛護とは…
大切に、まもることを意味するよ！

どんなものがブルーライトを出しているかというと・・・

太陽・スマートフォンやゲーム機などのメディア機器・LEDライト などです。

ブルーライトのメリットは・・・

1日は24時間ですが、体内時計（体のなかにある、1日のリズムをつくるもの）は25時間。朝に太陽光に含まれるブルーライトを浴びると、その1時間のズレを毎日リセットしてくれて、目をぱっちり目覚めさせてくれます。

ブルーライトのデメリットは・・・

夜にブルーライトを浴びてしまうと、明るいから朝？とかんちがいしてしまいます。そうすると・・・

夜だけど眠くない

夜遅く寝る

朝起きられない

体がだるい・元気が出ないと、体に負担がかかります。



また、たくさん浴びることで、目を疲れさせたり、目が痛くなったりもします。

ここで問題！

浴びすぎると、目や体に負担をかけるブルーライト。出すものによって影響力が違います。

この中で1番強いブルーライトを出すものはどれでしょうか。

(目や体に1番負担をかけるもの)

- ① 太陽光 ② ゲーム機 ③ テレビ

こたえはうらをチェック！

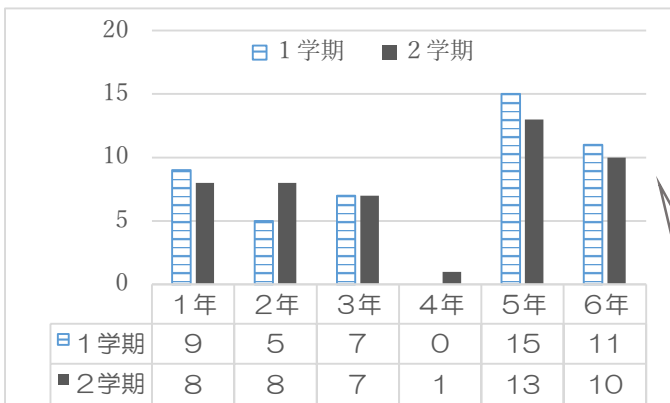
寝る時間が近づくにつれて、ブルーライトを減らしていくとよいですね♪

2学期の身体・視力測定の結果

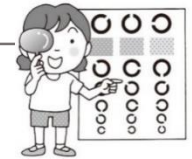
9月13日(月)に行った身体測定・視力測定の結果をお知らせします。

がくねん 学年	だんし 男子				じょし 女子			
	しんちよう 身長 (cm)	がっき 1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっき 1学期との ひかく 比較(kg)	しんちよう 身長 (cm)	がっき 1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっき 1学期との ひかく 比較(kg)
ねん 1年	122.6	+3.2	24.5	+1.2	119.9	+2.2	21.5	+1.1
ねん 2年	126.8	+2.3	26.5	+1.8	125.0	+3.0	27.1	+2.5
ねん 3年	133.1	+2.2	29.3	+1.9	130.7	+3.0	27.7	+1.9
ねん 4年	139.1	+2.8	36.6	+2.7	135.9	+2.6	31.2	+1.8
ねん 5年	144.6	+3.0	38.4	+2.6	143.4	+3.4	33.9	+2.5
ねん 6年	154.7	+3.8	46.8	+4.1	150.5	+2.7	41.5	+1.8

がくねん ていしりょくしゃすう (しりょくが 1.0未満) 学年の低視力者数 (視力が1.0未満)



まいにち しょくじ うんどう すいみん
毎日の食事・運動・睡眠のおかげで、どの
がくねん しんちよう たいじゅう
学年も身長・体重ともにぐんぐん成長し
ていますね。今の時期は、日中も涼しく、
スポーツにぴったり!なるべく外で元気に
体を動かしましょう!



がっき ひかく ていしりょくしゃすう
1学期と比較すると、低視力者数
のおおはば へんか
の大幅な変化はありませんでした。
C (0.7未満) や D (0.3未満) になると視力の回
復が難しくなるので、ひこう こころ
復が難しくなるので、日頃の心がけて、視力の
低下を防ぎましょう。

せんげつ せいかつしゅうかん ぼけん いんかい かつどう 先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

2学期も引き続き、生活習慣チェックを行います。
各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

- はんかち・ティッシュ・・・3年生 100点 早ね ...3年生 100点
- つめ ...2、3、4年生 100点 メディア ...2年生 95点
- 朝ごはん ...1、2、4、5、6年生 100点

つめと朝ごはんは全学年点数が高いです!メディアや早ねは、学年によって差がみられました。家族みんな
で、早めにメディアをOFFにして、のんびりとした秋の夜を楽しみましょう!

おもてのこたえ

せいかいは・・・②ゲーム機 です!

実は、ブルーライトは出ているものと目の距離が近ければ近いほど、
影響力が強くなります!つまり、1番近くで見るゲーム機が、
その分負担をかける力も強いのです。

(スマートフォンなんかも、近いですね)

見るときは、できるだけ画面から目を離しましょう♪

