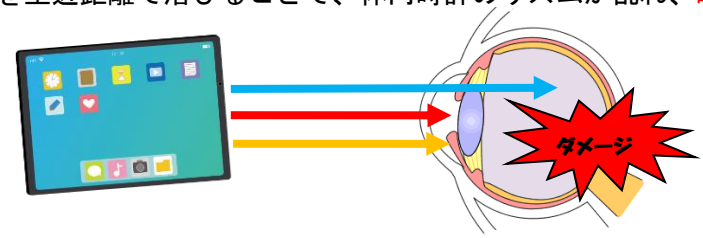
令和３年 10 月
愛知県立一色高等学校

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。いつも当たり前に使っている目ですが、使い過ぎや紫外線などにより、知らず知らずのうちにダメージを受けていることもあります。目にダメージを与えるものの一つに「ブルーライト」があります。

ブルーライトって何だろう？

ブルーライトはその名の通り、物を青く見せるための光です。そして、ヒトの目で見ることのできる光である可視光線の中で、最も波長が短く強いエネルギーを持っています。ブルーライトは太陽光線にも含まれていて、決して不必要なものではありませんが、液晶画面から発せられ、至近距離で見ることによって人体に与えるダメージが大きくなってしまっています。それにより、眼の疲れや視力低下を引き起こす可能性があります。また、強い光を至近距離で浴びることで、体内時計のリズムが乱れ、睡眠にも影響を与えると考えられています。



10月10日は
目の愛護デー

ブルーライトはエネルギーが強く、眼の奥までダメージを与えやすい

スマホと健康＋i（プラスワン）

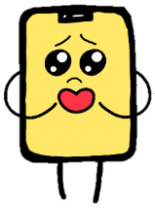
～第３回デジタルデトックスをやってみた①～

保健委員会では、９月に一週間のデジタルデトックスに挑戦しました。今回は、デジタルデトックスをやってみた感想をお届けします。

3年生　Ｓさん　**目標**　「使用時間を1日1時間に減らす」

1日の平均使用時間

チャレンジ前　1時間20分
チャレンジ後　1時間7分



元々使用時間の少ないＳさんでしたが、デジタルデトックスを意識することでさらに時間を減らすことができたよ。まずはみんなも、スマホの機能を使って使用時間を確認することから始めてみてね。

～感想～

曜日によって、使う曜日、あまり使わない曜日があることがわかったので、同じ時間使用するように意識して、個人で続けていきたいと思います。初めは YouTube よりも Instagram の方が使用時間の多いことに驚きましたが、意識することで全体の使用時間が減ったので良かったです。