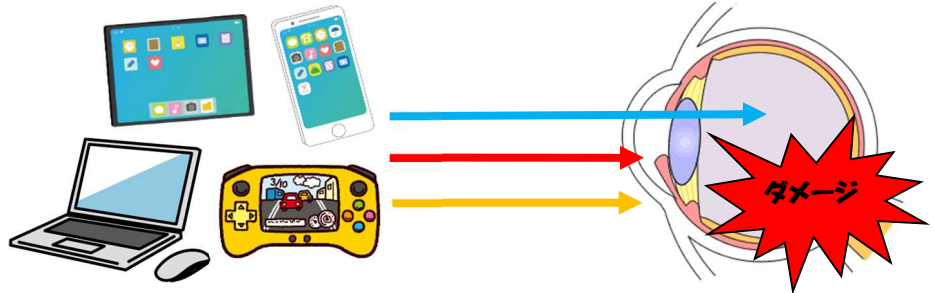


10月10日は「目の愛護デー」です。目は、使い過ぎや紫外線などにより、知らず知らずのうちにダメージを受けていることもあります。ブルーライトも目にダメージを与えるものの一つです。「目に悪い」と聞いたことはあっても、なぜ悪いのかは知らない人が多いのではないのでしょうか。

## 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、スマホ、タブレット、PCなどの液晶画面から多く発せられ、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られていると考えられています。

0.1	送る	目	こ
0.2	りに	ま	め
0.3	ま	や	め
0.4	し	さ	に
0.5	し	しい	休
0.6	う	生活	け
0.7		を	い
0.8			を
0.9			と
1.0			り



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  
特にスマホやタブレット等は目から近い距離で見るので危険！

## 今年もやります！『デジタルデトックス』

保健委員会では、R2年度からスマホ等のデジタル機器の使用を控える「デジタルデトックス」にチャレンジしています。今年度は保健委員に加え、「スマホの使用時間を減らしたい」と思っている人にも参加してもらい、35名で「デジタルデトックス」にチャレンジする予定です。結果はほげんだよりでお伝えしていきます。

### 「スマホ依存チェック」をやってみよう！

- スマホを忘れたら、遅刻してでも取りに戻る
- スマホがないと時間をつぶせない
- 何の目的もなくスマホの画面をいじってしまう
- スマホに触れていると落ち着く
- いつも充電器を持ち歩いている
- トイレやお風呂にスマホを持っていく
- 目が疲れたり、肩や首がこったりしてもスマホを見続けてしまう
- スマホが原因で睡眠不足になることがある
- 人と会っているときでもスマホを触ってしまう
- 直接しゃべるよりもLINEやTwitterの方が楽
- スマホの中の自分が本当の自分だと思う
- スマホのカバーは頻繁に変える

8項目以上：スマホ依存の恐れ      4～7項目：スマホ依存予備軍