



## ブルーライトって知ってる！？



ブルーライトは、目に見える光（可視光線）の中の青色光を指し、太陽光にも含まれているもので、朝は体内時計を整え、日中は心を安定させる働きをもちますが、夜に浴びると入眠を妨げます。

今月の保健委員会の目標は「ブルーライトを見る時間を減らそう」です！！

### 『スマホベッド』に取り組もう♪♪

自分が寝る1時間前にスマホやタブレットを充電して休ませましょう。  
睡眠前にブルーライトを浴びないことが大切！！

そして、充電後は触らずにすむように、スマホ・タブレット・ゲーム機は布団から離れた位置で休ませてあげましょう。



### 眼のトラブル

- ・ドライアイ（眼の渇き）
- ・外斜視・内斜視（視線が合わない）
- ・視力低下（眼が見えにくくなる）

### 眼の健康のためには・・・??

眼(特に毛様体筋)を休ませること

＝眼を閉じる, 遠くを見ること！！

耳から楽しもう♪

たまには眼を休ませるためにも…  
Youtube を眺めず, 音だけで楽しむ  
ラジオや音楽を聴くのも良いね♪



### ★まばたきの豆知識★ ～起きている時間の1割は暗闇！？～

私たちは1分間に約20回のまばたきをしており、1回のまばたきは約0.3秒かかります。1分間(=60秒間)に6秒間はまばたきにより、視界が真っ暗になっているということになります。

起きている時間が16時間と仮定すると、その1割の時間となる96分間(=約1時間半)を暗闇で過ごしているということになりますね。