

2022 大阪府立 生野工業高等学校 保健室

10月10日は「目の日」であり、「スポーツの日」であり、「銭湯の日」でもあるのです!みなさんは生野工業の近くの商店街の少し外れたところに「源ケ橋温泉」という銭湯があるのをご存じですか?残念ながら今は廃業されていますが、ついこの間まで、大阪で一番歴史のある銭湯として有名でした。屋根に自由の女神でニューヨーク(入浴)を表すなど、その華やかな建造物は国の登録有形文化財となっています。生野区の銭湯の数は大阪市 No 1! 秋の夜風に吹かれて、たまには大きなお風呂を楽しむのもいいですね(^^*)

進む近視をなんとかしよう!

by 日本眼科医会

コロナの流行前から、文部科学省が「GIGA スクール構想」を打ち出し、社会の形成に参画するための資質・能力を身に着けるため、一人一台端末やオンライン学習がすすめられています。コロナが流行したことで、学習重視の観点から一気に加速していますが、運用面やセキュリティーなど、様々な課題があるのも事実です。

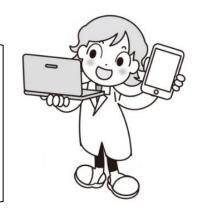
健康面については、まだまだどのような影響があるのか不明な点が多く、今後長い時間をかけての検証が必要と言われています。長時間のタブレット利用について、目に与える影響も指摘されているところです。

目に長い時間、負担をかけることにより、大人になってから緑内障(視野が欠けたり、狭くなる病気)や黄斑変性症(視界の真ん中がゆがんで見える病気)を発症するリスクが高まるため、注意して使用する必要があります!!

大切なでを守るために

- 正しい姿勢で、画面と垂直に目を30cm以上離す
- ・30分画面を見たら1回は20秒以上遠くを見て目を休める
- ・1日2時間外で活動する

他にも・・・画面との角度調整や反射低減フィルムで映り込みを防ぐ



~ブルーライトについて~

木下 莉恵(電子機械科)

目が疲れていませんか?スマートフォンやパソコン・ゲームなどの LED ディスプレイや LED 照明に含まれるブルーライトで、目が疲れたり、睡眠の質が下がったりすることがあると言われています。ブルーライトが全て悪いのではなく、体内時計を整えてくれるメリットもあります。上手に付き合っていけたらなと思います。

ブルーライトをカットする方法は、画面に専用のフィルムを貼ったり、ブルーライトカット眼鏡をかけたりするなどがあります。そして、スマートフォンの設定やアプリで今すぐ簡単にできる方法があります。機種によって設定が少し違うので、検索しておこなってみてください。