

# 10月のほけんだより

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「源ヶ橋温泉」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 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。