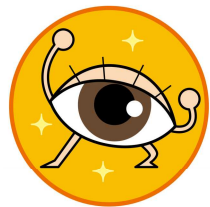




朝晩涼しくなってきました。日中は運動すると暑くなりますが、朝晩の温度差があるため、体調をくずしやすくなります。汗ふきタオルや水筒を忘れないようにし、衣服でじょうずに体温調節をしましょう。



10月10日は目のあいごデーです

目の健康について考えよう

睡眠に悪い影響をあたえるブルーライト

ブルーライトは、日常にある光の成分で、太陽光などのあらゆる光に含まれていますが、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光に多く含まれています。

夜間、スマートフォンやテレビ、携帯ゲームなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、脳の睡眠をうながすホルモンの働きをおさえてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。



ブルーライトの影響をおさえるには・・・

スマートフォンや携帯ゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう。



夜、ねる2時間前にはメディア機器を使わない。



アウトメディアに挑戦！！



チャレンジ
コース

夕食の時だけ
テレビ等見ない。

ファイト
コース

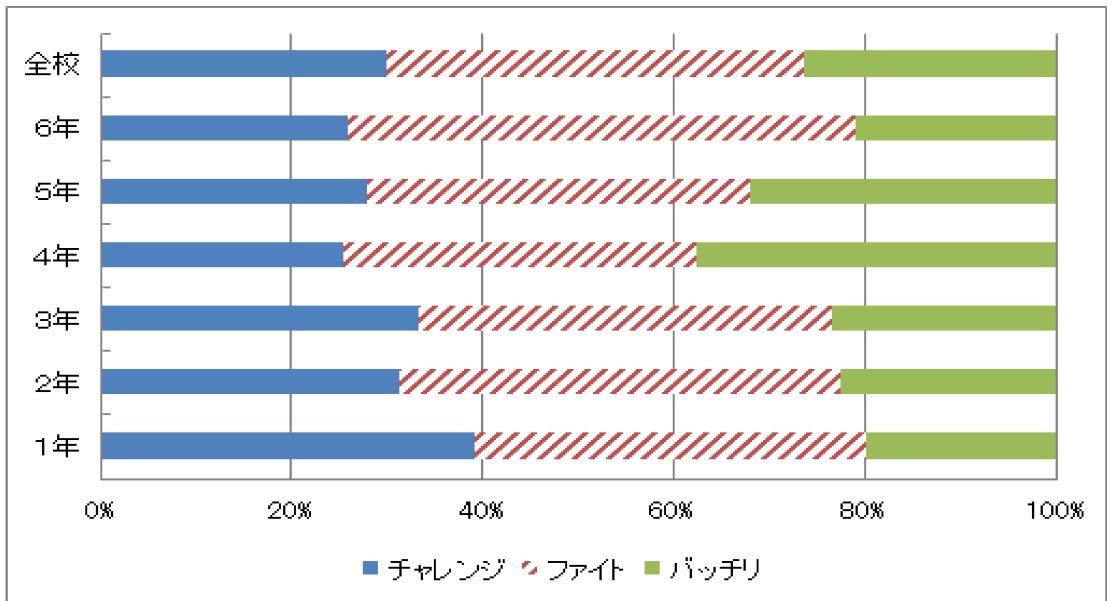
テレビやゲーム
は3時間まで。

バッチリ
コース

1日中テレビや
ゲームはなし。

夏休みの「アウトメディアに挑戦」にご協力いただき、ありがとうございました。

ご家族の協力がないと難しかったことと思います。ほとんどのご家庭で2回挑戦していただきました。



感想を紹介します！

初めてバッチリコースに挑戦しました。目が疲れないので、良いと思いました。《2年生》

いつもゲームなどをしているので、ちょっとつらかったです。《3年生》

テレビを消すと家族の関わり方がふえることがわかった。《6年生》

この子は「ゲーム脳」なんじゃないかな？と心配になるくらい、時間が少しでもあるとゲームをしたり、YouTubeを見たりしています。本を読んでもらいたいのですが、興味がないようで、どうしたらよいのか考えてしまいます。

【3年保護者】

バッチリコースに挑戦しました。テレビがついていないと静かで、時間がゆっくりと流れるような気がしました。宿題もはかどっていました。ただ、情報が入らないということに不安も感じました。メディアとは上手につきあっていきたいです。【6年保護者】