

ほけんだより



令和3年1月
京都市立西陵中学校
保健室

～ブルーライトの影響を知ろう！

ブルーライトって なあに??
スマホ・タブレット・テレビなどの画面から出る
光の7色のうちの青色成分。太陽光よりも多い。

目の奥の網膜には、この青色成分（**ブルーライト**）を
感知するセンサーがあります。まぶしさや痛みの神経
ともつながっていて、体に影響を与えます。



スマホ・タブレットは、テレビやPC より・・・
・ブルーライトが多い。
・見る距離が近く、ブルーライトの影響が
大きくなる。

スマホ・タブレットなどの強い光刺激を受け続けると・・・

頭痛・眼痛



目の使いすぎで眼痛・頭痛をおこし
やすくなる。

ブルーライトを感知するセンサー
は、網膜にあります。まぶしさや痛みの
神経とつながっているので、影響を受
けやすい。

ドライアイ・近視



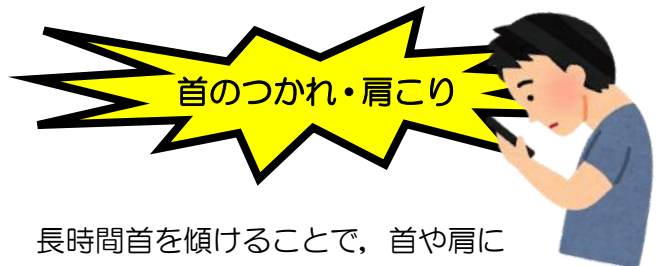
ドライアイや近視になりやすい。
スマホやタブレットを長時間見続けると、
まばたきが減り、目が乾きます。
夜間の**ブルーライト**は、ちらつきが多く、
目が疲れ、近視になりやすい。

睡眠不足・体調不良



夜間に**ブルーライト**をキャッチすると、
体が睡眠状態に入れない。
睡眠不足から、朝起きられないなど、
体が不調をおこす。成績にも関係する。

首のつかれ・肩こり



長時間首を傾げることで、首や肩に
負担がかかり、首や肩が痛くなる。
頭痛の原因にもなる。

ブルーライトの影響を知り、スマホの使いすぎには注意しましょう！

ネット依存症の問題も深刻です。自分で時間管理をしていきましょう！