



令和3年1月
京都市立西陵中学校
保健室

ほけんだより ～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・・・



目の使いすぎで眼痛・頭痛をおこし
やすくなる。

ブルーライトを感じるセンサー
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。



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。



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！

参考文献「健康教室」2014年10月号・2016年7月増刊号(東山書房)

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますので、ご覧ください。