

10月10日は「目の愛護デー」

# ほけんだより

都農小学校 保健室  
令和3年10月 No.6



## ブルーライト

ブルーライトは<sup>かくせいきよう</sup>覚醒作用(目がさめる作用)があります。

あなたは  
だいじょうぶ  
ですか？

**夜**にスマホやタブレットなどから出ている「ブルーライト」をあび続けると・・・

ねむれなくなる

昼夜が逆になってしまう(夜に起きて、昼にねる)

朝起きられず登校できなくなる！ 学校やふだんの生活に支障ししょうが出る！

子どものころからこのような生活が続くと、将来、大人になったときも心や体の健康に影響を与えます。



太陽の光にもブルーライトが含まれています。夕方や日がおちた後は、太陽光のブルーライトが減り、体をすいみんへとみちびく「体内時計」と深く関係しています。人間らしい生活は、太陽の光とともに作られているのですね。

光への感受性が強い子どもは、光によって頭痛や吐き気などの体調不良を起こすこともあります。これもブルーライトが関係していると言われています。

## ハチにご用心

8月から10月はハチ刺されの被害が多くなります。学校でもときどきミツバチに刺された児童が来室します。これから山や川に出かけた際には、十分に注意してください。とくにスズメバチは急激に症状が悪化(アナフィラキシー)しますので、必ず医療機関で診てもらいましょう。

手当て

ハチの針を抜く→毒を洗い流す→薬を塗る(アンモニアは効果なし)→冷やす

※ 20分ほど様子を見て、異常がなければひとまず安心です。

- 黒い服を着ていて、刺される場合が多いです。
- ハチに近づいたり、いかくすると刺されることもあります。



アナフィラキシーの症状がある場合は、すぐに医療機関で診てもらおうか救急車を呼びましょう！

吐き気、めまい、ふるえ、発汗  
息苦しさ、しびれ、じんましん  
意識障害、呼吸困難、激しいどうき

など、いつもと違う様子があったら、注意してください！

