



保健通信

2020.10.8

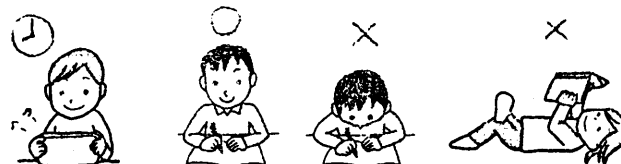
筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

≡ 視力の低下を防ごう ≡

近くを見ること（勉強、読書、パソコンやスマートフォンの操作など）が多いと、近視になりやすいと言われています。近くを見る時間が長くなってきたら、休憩して目を休めましょう。

また、姿勢にも気をつけましょう。

めがねを装用している人で、めがねがゆがんでいる人、ずれ落ちている人がいます。視力の矯正がきちんとできるよう、眼鏡を調整してもらいましょう。



≡ 生活リズムを整えよう ≡

【ブルーライトに注意】

ブルーライトは、太陽から放出されている光の一種で、特殊な光ではありませんが、浴びすぎると体によくない影響があると言われています。

ブルーライトは、スマートフォン(スマホ)、パソコン、ゲーム機、タブレット、照明などから放出され、目と機器の距離が近いほど目などに影響が強くなります。目に近づけて使用するスマホ、タブレット、ゲーム機などを使用する時は、目から30cm以上離すことが大切です。

ブルーライトの影響

- ・目を疲れさせる
- ・脳、体を目覚めさせる
：就寝前に浴びると睡眠ホルモンの分泌が抑制されてしまう
→寝つきが悪くなる、眠りが浅くなる
→生活リズムが崩れる

対策

- ・スマホ、パソコンなどは、就寝時刻の2～3時間前から使用しない
- ・目から離して見る
- ・画面の光量を下げる
- ・ブルーライトカットめがねをかける
- ・ブルーライトカットフィルムをスマホやパソコンに貼る

【朝食を摂ろう】

起床時の光の刺激により脳が目覚めますが、光刺激だけでは不十分です。食事を摂るという刺激によって、脳も体もしっかり目覚めさせることができます。

朝食を抜くことによる影響

- ・脳、体が目覚めにくくなる
- ・脳のエネルギーが不足して、脳が活発に働かない(集中力が低下する、イライラする)
- ・体温が上がらず、体が動きにくくなる
- ・腸の運動が起こらない→便秘しやすくなる
- ・空腹時間が長いと、体は脂肪をため込むようになる→肥満につながる

望ましい朝食

主食・主菜・副菜をそろえましょう

ご飯、パン、うどんなど	卵、肉、魚、豆製品など	野菜、海そう、きのこなど
炭水化物	たんぱく質	ビタミン、無機質
エネルギー源になる	筋肉、骨などをつくる	脳や筋肉などが活動しやすい環境を整える

脳は、エネルギーとして血液中のブドウ糖(炭水化物が分解された物)を使い、不足すると肝臓に貯蔵されたグリコーゲンをブドウ糖に分解して使います。しかし、そのブドウ糖も翌朝には使い切ってしまう。

