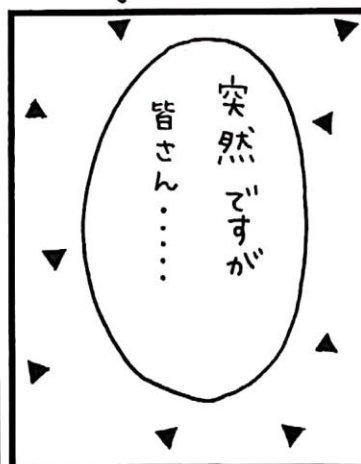
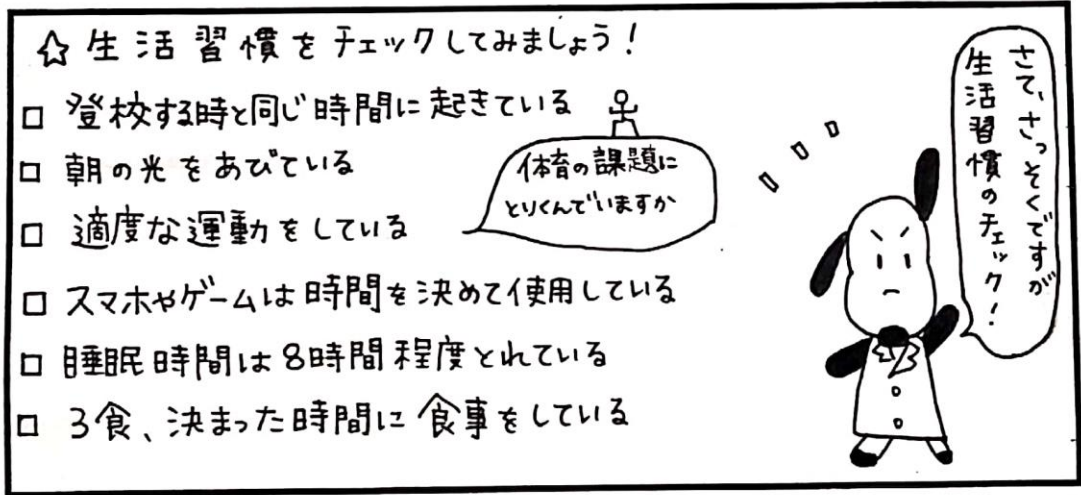
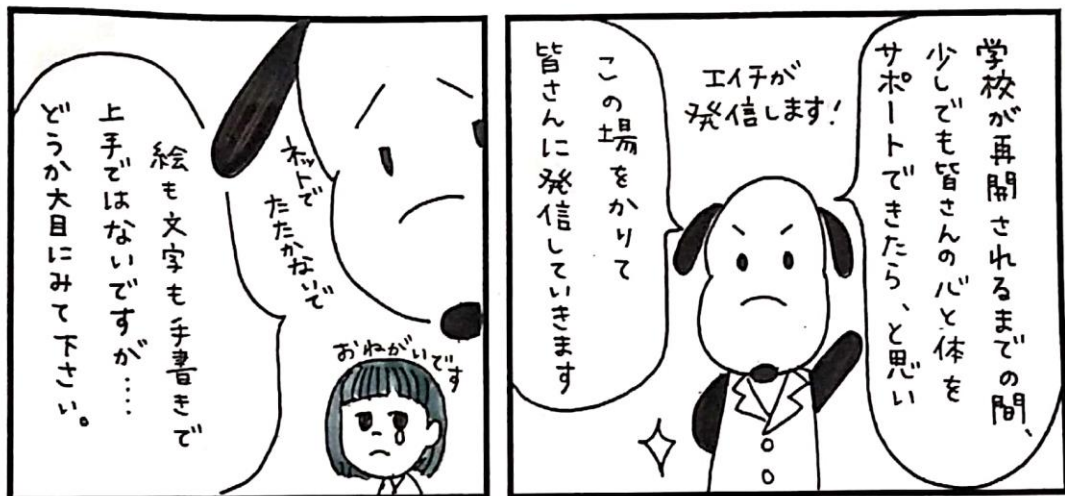


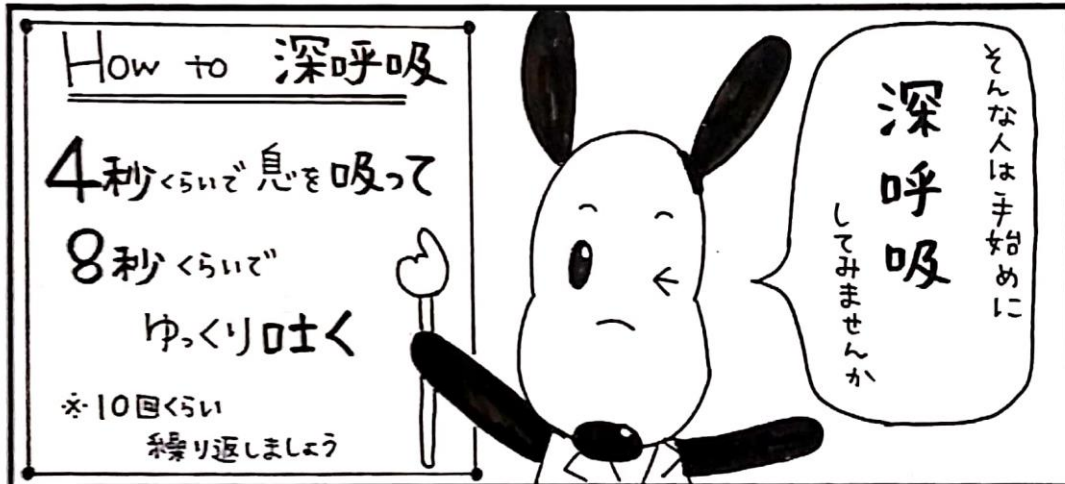
# 都立葛飾野高校

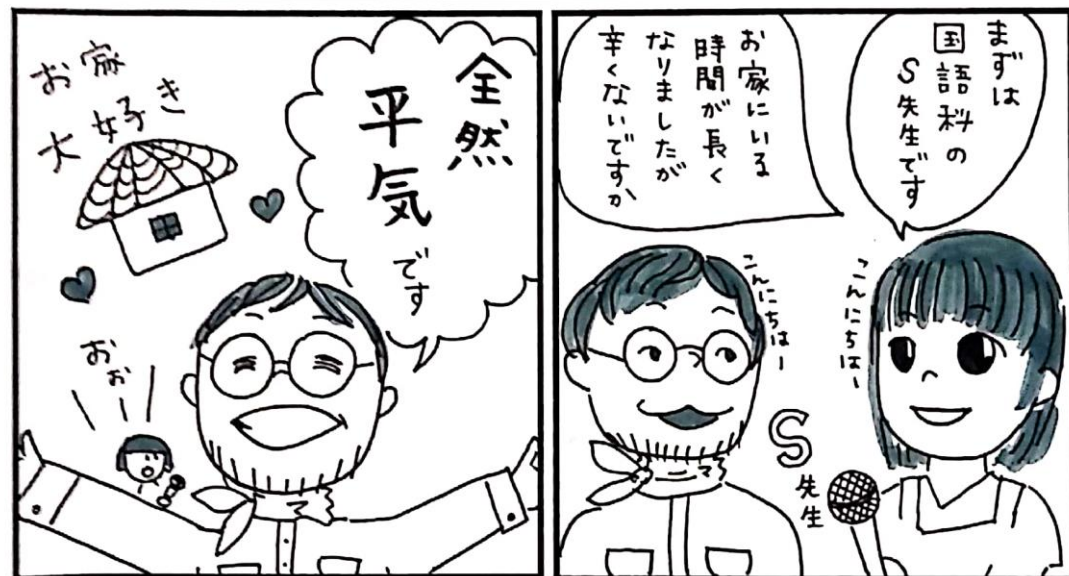
## 保健室通信

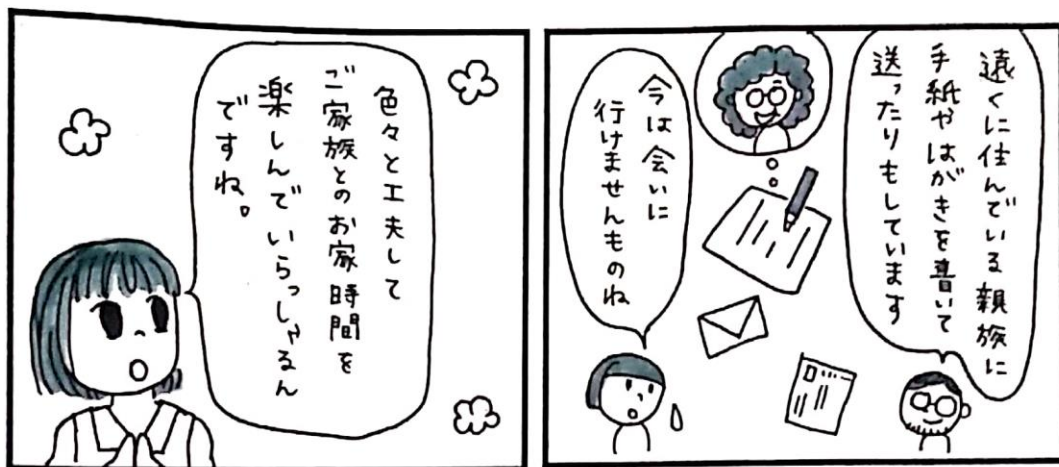
令和2年 4月 15日  
はじめまして! お久しぶりです!  
生活習慣を整えていこう  
の巻

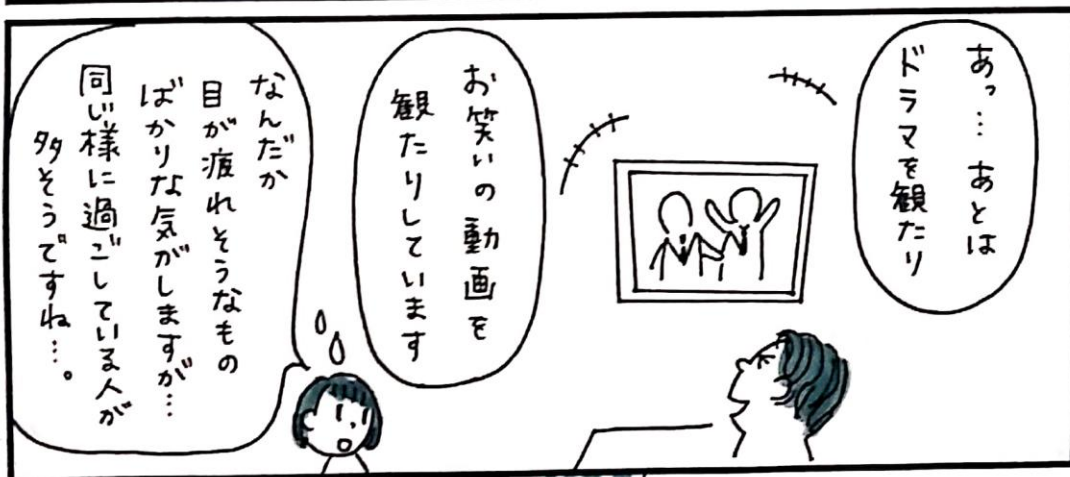
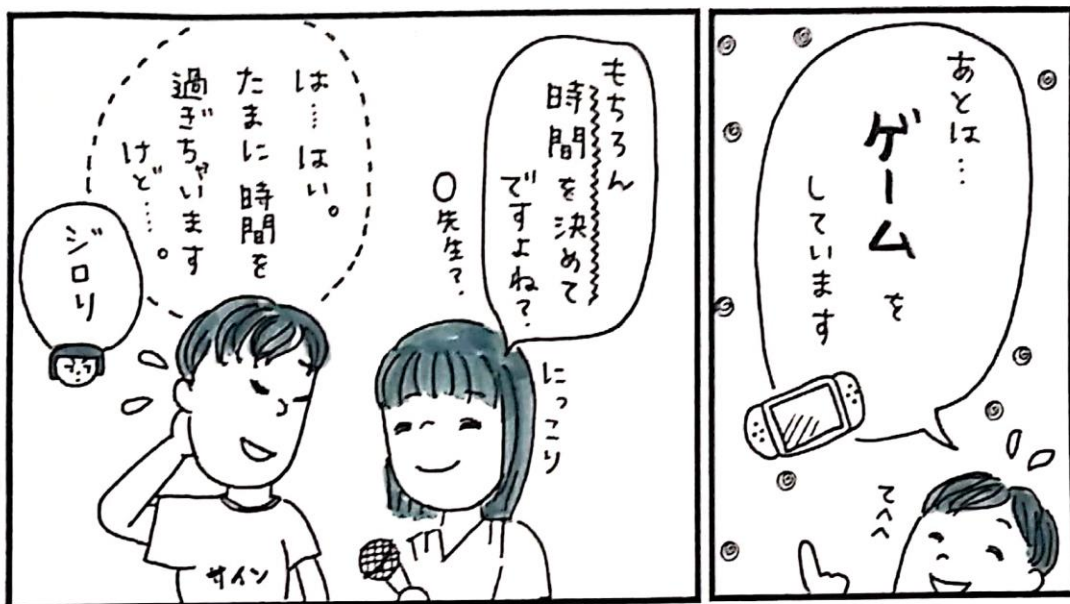












液晶画面やスマートフォンなどの電子機器からはブルーライトという光がでてきます。

ブルーライトは自然界にある光の一部です。

紫外線と同じように太陽から発せられ、日没後は少なくなるので日の出とともに起きて夜は眠るというヒトの体内時計の調整に関係しています。

夕方や夜の時間帯に  
ブルーライトを浴びることで  
脳が休養モードにならず  
体内時計が乱れ  
寝つきが悪くなるなど  
睡眠に関するトラブルにつながります

脳  
朝かな?

ブルーライトを浴びすぎないために...

電子機器を使う時は  
ブルーライトをカットする  
フィルムやめがねを  
使う方法があります。

か!!  
い  
何よりも



使用する  
時間を  
決める  
ことが  
大事です



特に  
就寝1~2時間前は  
スマホやゲーム等はやめて  
照明を落として  
リラックスして  
過ごすようにしましょう



先生  
お  
ありがとうございました  
いえいえ  
みんなも  
気をつけてねー  
勉強は  
楽しいよ!



サイン  
サイン

先生も  
気をつけて  
下さりね  
はい。  
やりすぎない様に  
気を付けます



サイン  
ゴサイン



ここでも  
みんなの相談を聞いてくれます

- ☺ 東京都教育相談センター: 0120-53-8288(24時間)
- ☺ ヤング・テレホン・コーナー: 03-3580-4970
- ☺ 「相談はもっとLINE@東京」  
LINEのアプリで「公式アカウント」を選択、  
「相談はもっとLINE@東京」を検索するとできます。

話してみよう!

このような生活の中で  
心配ごとや悩みがあれば  
あなたの信頼できる大人に  
相談してみてください。

今回の通信は  
ここまでです。

皆さんと  
笑顔で会える日を  
心待ちにしています。

参考にした本など  
。「まんがでわかる  
自律神経の整え方」  
イーストプレス  
。日本医師会健康ふりそ  
また次の通信で、  
がんばって描きます

NO.456