



教育目標 : 『思いやる』 ・ 『自ら学ぶ』 ・ 『やり通す』

健康を守ろう！ ～ 新時代を生き抜くために ～

「ブルーライト」という言葉をよく聞くようになってきました。ブルーライトとは、そのまま「青い光」のことです。この青色の光は、ヒトの目で見ることができる光

(＝可視光線)の中で最も波長が短く、強いエネルギーを持っています。これより波長が短いのは紫外線で、ここまでいくと直接目で認識することはできません。

ですから、網膜に到達する光の中で、ブルーライトは紫外線に最も近い強いエネルギーを持っていることになります。紫外線によって日焼け、皮膚ガン、白内障等の健康被害が起こることはよく知られています。ですから、それに最も近いブルーライトにも気をつけなければいけないことは、わかってもらえると思います。

具体的な被害としては、目の疲れや痛み、睡眠への影響、イライラやうつ症状、肥満傾向、ガン等の可能性があるようです。

では、最近になってなぜブルーライトが注目されるようになったのか。それは、省エネ化によりLEDがたくさん使われるようになってきたからです。

もっともブルーライトの放出量は、LEDを使うそれぞれの機器によって異なります。身近なもので放出量が多いのは、何と言ってもスマートフォンやゲーム機です。

しかし、ブルーライトは悪いことばかりではありません。時差ボケの解消に朝の光を浴びると良いと言われるのは、ブルーライトを多く含む朝の光を浴びることで、メラトニンという眠気を誘うホルモンが分泌

されにくくなるからです。網膜が強いブルーライトの刺激を受けると、脳は「朝だ」と判断してメラトニンを減らし、目覚めさせるのです。

さて、ここでも心配が生まれます。皆さんの中に夜遅くまで、あるいは寝る前にスマホやゲーム機からブルーライトの刺激をたくさん受けている人はいないでしょうか？それによって寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりという悪影響を受けている人はいないでしょうか？寝不足から昼間の授業等に集中できなくなっている人はいないでしょうか？

現在のようなLEDが開発されて、まだ15年もたっていません。ですから私たち大人が小さい頃はスマホもありませんでしたし、ブルーライトの悪影響について考える必要もありませんでした。

生まれた環境が大人と全く異なる皆さんがこれからどうなっていくのか、良い意味でも悪い意味でもよくわからないのです。



だからこそ、皆さんには「大人が教えられない危険」についても敏感でいてほしいと思います。

少なくともスマホやゲーム機について「健康」という観点から自分自身の使い方を見直してみてください。

東島根フェスタ大成功！

11/7(土)、本校初の「東島根フェスタ」が、開かれた学校づくり協議会・PTAの共催で開催されました。

焼そば・フランクフルト等の模擬店、リアル野球盤やシュートゲーム等生徒が企画・運営するゲーム、さらには吹奏楽部の演奏で大いに盛り上がりました。生徒には「地域の方々や小さな子ども達に喜んでもらおう」と事前に呼びかけをしました。



嬉しかったのは、準備・運営・片付け等に生徒が自主的・積極的に関わり、多くの方にお褒めの言葉をいただいたこと、そして、都大会進出をかけた試合をしているサッカー部の試合の途中経過に校庭内のみんなが一喜一憂し、勝利の知らせに大歓声が上がったこと。

まさに「生徒を中心に学校・保護者・地域がまとまるチーム東島根」が実感できた一瞬でした。



企画・運営してくださった皆様、当日ご来場いただき、盛り上げ励ましてくださった皆様、本当にありがとうございました。心から感謝申し上げます。

お父さんも大活躍

PTA連合会のソフトボール大会に出場しました。竹の塚ブロックで第2位となり決勝大会へ進出。そして決勝大会では2連勝してグループ優勝を決め、雨のために順位決めは行わず足立区ベスト4となりました。



生徒活躍の記録

○サッカー部

・新人大会・グループリーグ

荒川第七中戦	18-0	勝利
西新井中戦	8-5	勝利
加賀中戦	16-1	勝利
足立六中・花保中戦	8-3	勝利

※全勝で決勝トーナメント進出

・第5ブロック大会決勝トーナメント

荒川区立原中戦	8-2	勝利
---------	-----	----

<決勝戦>

瀏江中戦	2-1	勝利
------	-----	----

※都大会進出

○連合駅伝

11/9

最後まで全力を尽くして健闘

○中学生の「税についての作文」



足立納税貯蓄組合連合会
優良賞

小椋さくら(3)

小林 音緒(3)

○消防署長感謝状 東島根中学校

防火防災思想普及功労による

○青少年対策保塚地区委員会

善行青少年表彰<個人>

奥山 彩花(3)

沖山 未来(3)

三杉小百合(3)

善行青少年表彰<団体>

平野町会子供会ジュニアリーダー
ビーチボール大会ボランティア