

東島根中学校だより

平成 2 7 年度 第 7 号 12月 1 日 (火)

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・積極的に取り組み、多くの方にお誉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<u>チーム東島根</u>」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



生徒活躍の記録

- 〇サッカー部
 - ・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> 渕江中戦 2-1 勝利

※<u>都大会進出</u>

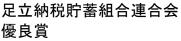
〇連合駅伝

11/9 最後まで全力

を尽くして健闘

〇中学生の「税についての作文」





小椋さくら(3) 小林 音緒(3)

- 〇消防署長感謝状 東島根中学校 防火防災思想普及功労による
- 〇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 ビーチボールバレー大会ボランティア