

11月5日に学校保健委員会を開催し、学校医の先生からご助言をいただきました。

ブルーライトについて

ブルーライトのような短波長はエネルギーが高く、目の疲れ（眼精疲労）を起こしやすいです。また、加齢性黄斑変性症のリスクが高くなります。

しかし、まだ解明されていないことが多く、長期的な影響などはまだ不明な点が多いです。

ブルーライトを遮断するメガネは有効ですが、一日中付けておく必要はありません。逆に一日中ブルーライトを浴びないと、日内変動が狂ってしまいます。

そのため、夕方からなるべくブルーライトを浴びないようにして、特に就寝2時間前は気をつけることが大切です。夜、ブルーライトを浴びると、睡眠の途中で起きてしまう、途中覚醒を引き起こしやすくなります。スマホなどの液晶の明るさを1/3程に落としても良いでしょう。その分、部屋の明るさを十分に保つようにしてください。



眼科校医 中野先生



歯科校医 磯田先生

歯の生え替わり時期の子供には、フッ素が有効なので、フッ素入りの歯磨き粉がお勧めです。

健診で見ていると、練馬小の4年生以上に歯垢が付いている子供が多いです。かかりつけの歯科で3か月に1回程度フッ素を塗ってもらうとよいでしょう。その時、歯科医でブラッシング指導もしてもらえます。

また、保護者による仕上げ磨きは、小学生になってもぜひ続けてほしいです。

