



学校説明会美化活動
にたくさんご協力いた
だきありがとうございました。
皆の力で学校
がきれいにすることが
できました。これからも
美化活動にご協力よろ
しくお願いします。



近視予防のカギを握るバイオレットライトとは？

いま、世界中で近視の人が増えています。特に中国、日本、シンガポールといった東アジアの国々で近視が急増し、10代の近視の割合は80%以上にも及びます。報告では、屋外で過ごす時間が、シドニーは週に約14時間で近視の割合は3.3%、シンガポールは週に3時間で近視の割合は28%と「屋外で過ごす時間の長さが近視に影響する」という可能性が出てきました。今までも「屋外で過ごす時間が長いと近視になりにくい」ということは報告されていました。しかし、屋外活動のうち何が近視予防に効いているのかは不明でした。2017年に新たな研究結果が報告され、太陽の光に含まれる紫色の波長の光「バイオレットライト」が近視予防に大きく関係していることが明らかになりました。

太陽の光はさまざまな波長の集合体で、虹のように赤から紫までの色が表れます。このうち、紫色の部分がバイオレットライトです。バイオレットライトは、太陽の光には豊富に含まれていますが、屋内で使われる蛍光灯やLEDライトにはほとんど含まれていません。学校薬剤師の佐野先生による照度検査の結果、教室内の明るさが300ルクス未満で明るさが足りていませんでした。近視を予防するためにもプロジェクターを使わないときは、教室の遮光カーテンを開けて太陽光を教室内に取り込むようにしましょう！

性的指向(SO)と性自認(GI)とは

性的指向・性自認(SOGI)は誰もがもつもので、その人の「性」を構成する大切な要素です。

性的指向=SO (Sexual Orientation)
どんな性別の人を好きになるか

異性愛	性的指向が異性に向いている人
同性愛	性的指向が同性に向いている人
両性愛	性的指向が同性、異性の両方に向いている人

性的指向の対象となる性を持たない人や、他者に性的欲求を持たない人などもあります。

性自認=GI (Gender Identity)
自分自身をどのような性だと認識しているか

シスジェンダー	生まれたときの体の性と性自認が一致している人
トランスジェンダー	生まれたときの体の性と異なる性を生きる人
Xジェンダー	男性、女性のどちらでもない、あるいはどちらでもある性を生きる人

性別を決めたくない人や、流動的でありたい人などもあります。

↑記事は保健室前に掲示しています

食べ物・飲み物であたたまろう

「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。体の中からポカポカして、元気が出ますね。ところで、私たちが普段食べたり飲んだりするものの中には、『体を温める働き』を持つ食べ物があります。寒さを乗り切るために、食生活の中に取り入れていきたいですね。(体を冷やす食べ物もあるので要注意)

どちらが体を温めるかな？

① A: カボチャ B: ホウレンソウ

② A: ニンジン B: トマト

③ A: 砂糖 B: 黒砂糖

④ A: リンゴ B: バナナ

⑤ A: コーヒー B: 紅茶