



みのりほけんだより

R7年 秋号

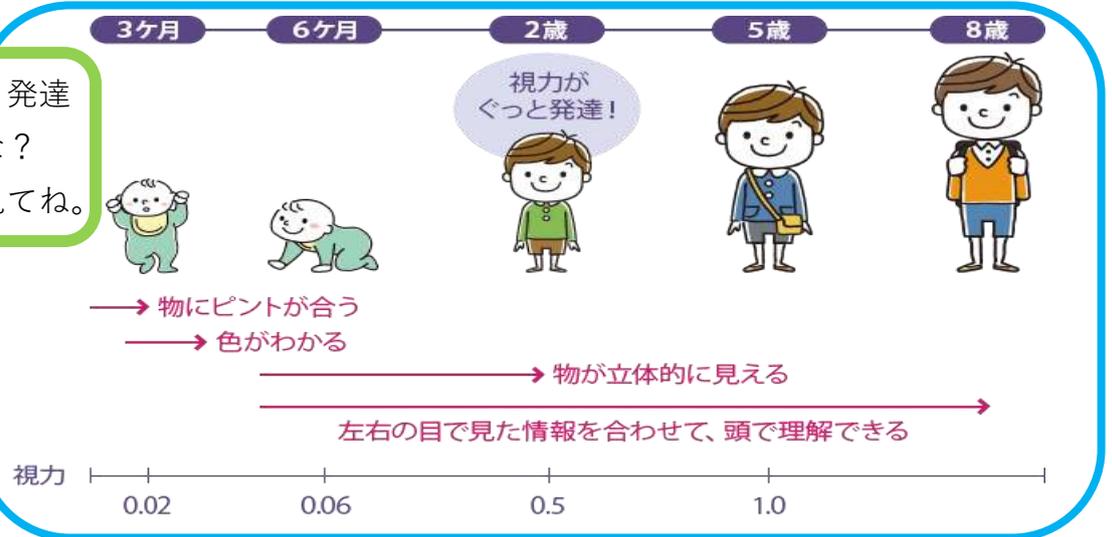


日中はまだ暑い時もありますが、朝夕は涼しい風を感じる季節になりました。暑い夏にはできなかった、外で遊べる時間も増えてきますね。さて、10月10日は目の愛護デーです。日焼けの原因になる太陽の光ですが、眼で日光を感じる事が、眼の成長や発達に良いことが分かってきました。今回は、**日光に含まれるバイオレットライトと近視抑制効果について**お伝えします。



視力はどう発達するのかな？
右の表を見てね。

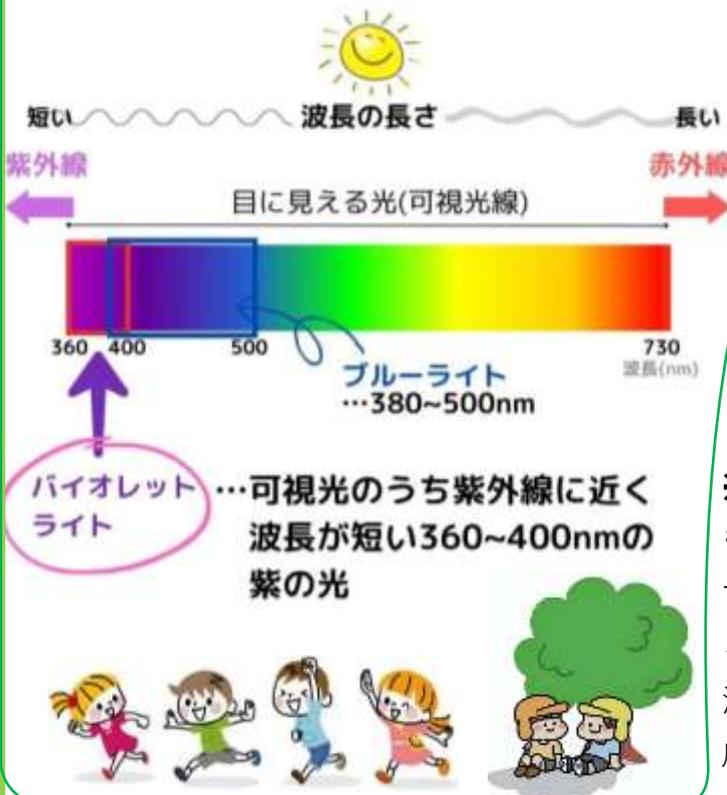
※生まれたばかりの赤ちゃんは、視機能が未完成のまま生まれてきます。



・太陽から出るバイオレットライトには、近視抑制効果があるとわかってきました。・1日2時間の日光浴は、視力に良い結果をもたらします。

※屋外で2時間過ごすことが難しい場合は、できるだけ日中は窓際で過ごすこと。UVカット仕様のガラスを採用しているときは、窓を開けて太陽光を直接取り入れるようにしましょう。

バイオレットライトとは？



※外で過ごすのに理想の時間帯は、朝10時から午後4時頃まで。夕方になるとバイオレットライトは減ってしまいます。夕方の赤い光にはバイオレットライトは含まれていません。子どもを外で遊ばせる場合は、バイオレットライトが多く含まれる午前中がおすすめ。

※バイオレットライトを浴びるためだからといっても、直射日光に当たる必要はありません。光は反射するため、日陰にいてもバイオレットライトを浴びることができます。日差しが強い時期は、紫外線の浴びすぎを避けるためにも、帽子などを着用し、皮膚に日焼け止めを塗るなど紫外線対策を忘れないようにしましょう。

もちろん、大人になってもバイオレットライトは必要です。屋外で過ごすことは、運動不足解消にもつながり、健康促進にもなります。

「大府市子どもの近視予防プロジェクト」を実施されています。大府市ホームページ健康未来部 健康未来政策課でご確認ください