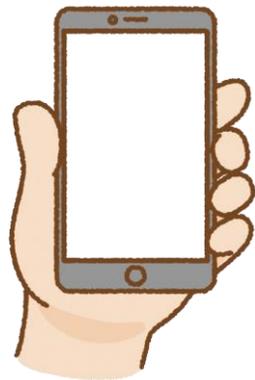


ブルーライトってなんだろう？

スマホやタブレット、ゲーム、パソコンなどの、電子の画面から出ている光



青い光だけど、あまり目には見えない

ブルーライトの影響①

目のつかれ

ブルーライトは、つよい光なので、
目がつかれやすい

ブルーライトは目にチラチラとうつつるため、
まぶしく感じたり、目がつかれる



ブルーライトの影響②

夜眠れなくなる

実は、ブルーライトは、
太陽の光の中にもある！

人間は、太陽光(ブルーライト)を
あびることで、昼間だと認識して
いる



しかし、寝る前にブルーライトをあびると…



脳や体が昼間だとかんちがいし、
眠れなくなる

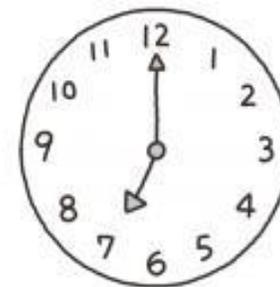


ブルーライトから目を守るには どうしたらいいの？①

長い時間、スマホやゲーム・パソコンなどを
使わない

・家の人と使う時間を決める
(平日は1時間まで など)

・30分使ったら、目を休ませる



ブルーライトから目を守るには どうしたらいいの？②

寝る前には、スマホや
ゲーム・パソコンなど
は使わない

目がつかれたら…

- ・スマホなどを使うのをやめる
- ・目元をあたためる
- ・目の周りをマッサージする

