

令和6年2月27日(火)

## 守っていますか？『9時オフ』

皆さんは夜9時以降にテレビを見続けたり、電子機器を使ったりしていませんか？鹿児島市教育委員会や鹿児島市PTA連絡協議会では、テレビはもちろん、携帯電話・スマートフォン、ゲーム機などの電子機器を小・中学生に夜9時以降は使わせないように提言しています。

電子機器の画面からは、ブルーライトが出ています。このブルーライトは「目に見える光の中で最も強いエネルギーを持つ光」であり「紫外線に非常に近い波長の光」であるため、睡眠障害となり、寝付きが悪くなるそうです。

パソコンやスマートフォン、ゲーム機などのLEDディスプレイからは、このブルーライトが多く出ています。ブルーライトはエネルギーが強く、人間の目の角膜や水晶では止まらずに、網膜までたどり着いてしまいます。ブルーライトを多く浴びることで、目が疲れてしまいます。さらには、目から情報を得ている脳が疲れてしまいます。脳が疲れてしまうと、勉強などをしてもなかなか頭に入らないため「物覚えが悪い」状態になります。

他にも、ブルーライトは肥満の原因になることもあるそうです。

また、夜の懇親会への参加も、9時までには切り上げ帰宅するよう、つまり『9時オフ』にしましょう。懇親会に夜遅くまで参加すると、興奮してしまい、なかなか寝付けないことで浅い眠りになってしまうそうです。すると、翌朝の「あくび」「居眠り」「学習意欲の低下」「登校しぶり」につながる悪循環に陥ります。

喜入中学校の生徒の皆さんは、自分の意思で、「電子機器9時オフ」と、「夜の懇親会9時オフ」を守りましょう。