

ほけんだより 10月

2022.9.30
関中学校
保健室 No.12

夏休みが明けて1ヵ月が経ち、疲れがたまってきたころではないですか？朝晩の寒暖差もあり、体調を崩している人が出てきています。10月3日から夏服から冬服への衣替え移行期間が始まります。自分の体調に合わせて服装を調節しましょう。10月10日は目の愛護デーです。「1010」を横にすると、まゆ毛と目の形に似ていることから定められました。

👁️ 目を大切にしていますか？ 👁️

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

「人間は、視覚から情報の約8割を得ている」と言われています。このように、目は、私たちが生活する上で重要なはたらきをしています。生活の仕方次第で、目への影響は異なります。目にやさしい生活を行い、自分の目を大切にしましょう。

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありますか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

.....

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



10/15は
世界手洗いの日

手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

～来月の取り組み～

使いすぎ、ダメ、絶対！！

家族で取り組める
といいですね☺

1学期も守れた！！人
が多いといいなあ(^_^)

- 時間制限を守ろう
ネットの使用は、1日1時間以内しよう
テレビの使用は、1日1時間しよう
- 夜10時～朝6時まで、テレビ・ネットの使用禁止
- それぞれの家庭でネットに関するルールを決める
(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)
*ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

テスト期間中(11/18～24)、

3つの約束を守りましょう

夏の疲れが出やすい時期です。夜更かしをせず、睡眠をしっかり取るよう心がけ、体調を整えましょう。また、朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の活動の準備が整うので、午前中から元気に活動ができます。

10月 カウンセリング室の予定

深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話をしてみましょう。カウンセリングの予約は、担当：麻生までご連絡ください。

10月3日(月)午前

10月24日(月)午後

時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：麻生または担任までご連絡ください

