

ほけんだより10月

令和4年10月11日
船橋市立行田中学校
保健室

日が暮れる時間が早くなり、朝晩を中心に涼しく感じる日も増えて、秋の訪れを感じるようになりました。9月は定期テストや体育祭があり、毎日があっという間に過ぎてしまいましたね。体育祭は3年ぶりに全校で開催することができ、学年で実施していた時よりも、さらに盛り上がりを感じました。

さて、今月は前期から後期へと移り変わり、とうとう今年度の後半がスタートします。合唱祭等の行事も控えていますので、いろんな経験をして、みんなで心身ともに大きく成長していきましょう。

そのためにも、3食バランスの良い食事、睡眠時間の確保、適度な運動を行って生活リズムを整えましょう。また、季節の変わり目は寒暖差の影響等もあって、体調を崩しやすくなります。衣服で体温調節をしたり、手洗い・うがい、マスクの着用、換気などの感染症予防対策を徹底したりして健康に過ごしましょう。



みんなのその目は一生もん！！

10月10日は
目の愛護デー

目を大切にしよう



「目を大切にする」って、どういうこと・・・？

私たちは、毎日いろんなものを見たり、読んだりして目を使っています。

まぶたが重く感じる、充血している、視野がかすむ、まぶたがしょぼしょぼする、といった症状が出たことはありませんか。これは、あなたの目が疲れているという、SOSのサインです。

このようなサインが出ないように、日頃から目を大切に過ごしていきましょう。

毎日心がけよう！ ～目を大切にするための生活～

①早く寝て目を休ませる

睡眠は脳を休めたり、成長を促したりすることに加え、目を休めるためにもとても大切なことです。また、寝る直前にスマートフォンやタブレットを見ていると、画面から出るブルーライトの影響で眠りにくくなってしまいます。寝る1～2時間前から使用しないようにしましょう。

③スマートフォンや本から30～40cmは目を離し、ときどき休憩も入れて

目と画面が近すぎると、目が疲れやすくなってしまいます。画面から目を離すとともに、ときどき遠くを見つめるようにしましょう。また、スマートフォンや本を見るときは、明るい場所で読むようにしましょう。



②テレビは座って画面から離れて

テレビを見るときは画面から離れていれば大丈夫、なんてことはありません。寝ころんでテレビを見続けると、片方の目だけに負担がかかってしまいます。テレビを見るときは、座って、画面の高さの約3倍は離れて見ることをオススメします。

④前髪が長い場合は、ピンでとめるかカットをしましょう

前髪が目にかかると、無意識のうちに前髪に目の焦点が合ってしまう、目が疲れてしまいます。また、眼球に傷がついてしまうこともあります。前髪が目にかからないように調節しましょう。





こんな時、どうしたらいいんだろう…？

体育祭を終え、次は合唱祭に向けて日々練習に励んでいることと思います。みんなで一致団結して一つのことを成し遂げることは、絆を深めるとともに、自分自身の大きな成長にもつながるでしょう。

しかし、みんなが思いを持って取り組むからこそ、時には意見がぶつかったり、思いがすれ違ってしまふことがあるかもしれません。悲しい、がっかり、イライラ・モヤモヤする…こういった気持ちを抱え込みすぎると、それがいつか「怒り」の感情となって爆発してしまいます。

自分の気持ちをコントロールし、周りの人と良好な関係を保っていくための方法を紹介するので、ぜひ、試してみてくださいね。

ステップ1 ▶▶▶ **まずは爆発を防ごう！** 怒りを感じたら、**クールダウン！**

【クールダウンの方法】

☆タイムアウト☆

「トイレに行ってくるね」等声をかけてその場から離れて落ち着いてみましょう。

☆冷たい水を飲む☆

怒りを感じたときは、実は体も熱くなっています。水を飲んで体をクールダウンさせることで、心も落ち着かせることができます。

☆10秒呼吸法☆

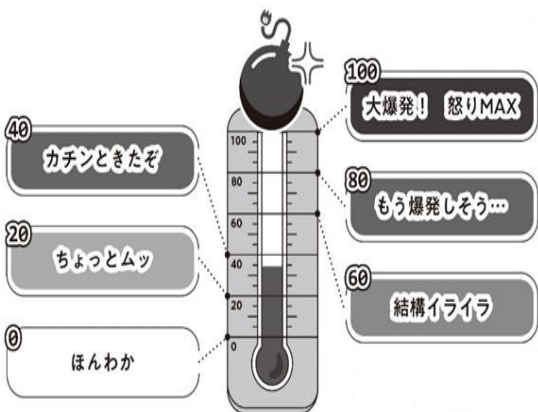
ゆっくり5秒かけて鼻から息を吸い、ゆっくり5秒かけて口から息をはいてみましょう。



ステップ2 ▶▶▶ **自分の考え方のクセを見直そう！**

「自分の考え方がふつう」と誰もが思っているけれど、実は一人一人違った考え（自分なりのルール）を持っています。自分の考え方だけにとらわれず、いろんな人と話をして考えの幅を広げると、イライラすることを減らしていけるかもしれません。保健室にも気軽に話をしに来てくださいね。

ステップ3 ▶▶▶ **怒りの気持ちや傷ついた気持ちを上手に伝えてみよう！**



怒りの気持ちは温度計のように数字で表すと冷静にとらえることができます。怒りの温度が低いうちに、自分の気持ちを相手に伝えてみましょう。

怒りの伝え方は、^{あい}1メッセージで伝えると、相手を責めずに上手に伝えることができます。

1メッセージ

(“私”を主語にした伝え方)

「私は〇〇してくれたら嬉しいな」

「僕は〇〇だから、〇〇してほしい」

YOUメッセージ

(“あなた”を主語にした伝え方)

「あなたって〇〇だよ」

「なんでお前は〇〇なんだよ」

歯科健康相談のお知らせ

今年度は右記の日程で、歯科健康相談を実施します。後日、結果のお知らせを配布しますので、受診の必要がある場合には早めに受診するようにしましょう。当日朝の歯磨きをお忘れなく！！

○10月20日(木) 8:45～

→1年、2年2～5組、1組

○11月10日(木) 8:45～

→2年6～10組、3年

