

ほけんだより

令和4年10月17日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
担当 井戸 睦

暑かった日々も過ぎ、肌寒く感じる日が増えました。朝晩の冷え込みや天候の悪い日が続き、体調不良の人が増えています。生活リズムを整えたり、十分な休養をとったりして、体調管理を心がけましょう。

10月10日は『目の愛護デー』。1938年に失明予防の運動として始められ、戦時中は活動が中断されたそうです。現在は、失明予防に代わり、目の健康に関する活動が行われています。

あなたの目、 疲れていませんか？

疲れ目の
サイン

- 目がかすむ
- まぶしい
- 目が重い
- 目の奥が痛い
- 目が乾く
- 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

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・ゲームを
やめよう

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
ようにしましょう

目が充血するのはなぜ??

白目の表面部分は「結膜」と呼ばれる薄い膜でおおわれています。結膜は、普段は白く見えますが、白目の表面近くにある細い血管が浮き出ることによって、赤く見えます。この状態が目の充血です。

原因

- ① テレビやパソコン、スマホの画面を長時間見続けると、目が疲れ、血管が膨張して充血が起きる。
 - ② ドライアイの人やコンタクトレンズを長時間着用している場合、酸素を多く取り入れようとするため、血管が広がり、充血が起こる。
- * 充血以外の症状（目のかゆみ、目やにが出る）がある場合は、炎症が起きている可能性があるため、眼科を受診しましょう。

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



疲れ目解消

4つのケア

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

目を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



裏面：イライラと上手に付き合おう

イライラした気持ち
と上手に付き合おう!

合唱祭に向けて、クラスで協力しながら歌を歌ったり、高校受験に向けて勉強に集中したりする中で、イライラすることがありませんか？怒りは嬉しい、楽しい、悲しいと言う気持ちと同じくらい、大切な感情で、それぞれ怒りの感じ方は異なります。

良い

自分の気持ちを伝えることができる

怒ること

良くない

- ・怒りがずっと続く
- ・強く怒ってしまう
- ・怒りを人やものにぶつけてしまう

怒っている人やイライラする人が近くにいると自分までイライラすることはありますか？周りの雰囲気が悪くなったり、人間関係が悪くなります。

アンガーマネジメントを取り入れて、怒りのコントロールをしよう！

アンガーマネジメントとは… 怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒る必要のある時は上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくてもよくなるようにすることが目標です。

イライラしたら…

- 6秒待ってみよう
- 数を数えてみよう
- 深呼吸をしよう
鼻から4秒息を吸って、口から6秒息を吐く。
- 心の中で自分に声をかけよう
- 気分転換をしよう
自分の好きなことをして怒りの気分を変えよう。

□ 考えを広げよう

次のことを書き出して、自分の気持ちを整理してみよう。

- ①何が原因で怒ったり、イライラしたのか
- ②その時、あなたはどのような行動をとったのか
- ③怒っている時、どのような気持ちだったのか
(悲しい、寂しい、つらい、苦しい、恥ずかしい、しんどい…など)
- ④相手にどうしてほしいか

強い怒りは
6秒しか続かない

怒りを上手に伝えよう

怒る時の3つのルール

1. 人を傷つけない
2. 自分を傷つけない
3. ものにあたらない

気持ちを伝えるときは“私”を主語に伝えよう。



怒りの気持ちを抑えるのではなく、自分の気持ちを理解して相手に気持ちを伝えましょう。

<保護者の方へ>

お子様の入学時にご案内をしておりますが、お子様が『学校管理下』でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度があります。

原則、初診から治療までの医療費総額が5,000円以上の場合に対象となります。子ども医療証を利用された場合、医療費の1割がお見舞金として支払われます。体育の授業や部活等でケガ(突き指、ねんざ、骨折等)をされた場合に申請ができます。申請の際は、医療機関やご家庭で書類の準備をしていただくことになります。該当される方は、養護教諭までお申し出ください。