



令和6年 10月 1日
唐津青翔高等学校 保健室

10月に入り、ようやく涼しくなり秋らしくなってきました。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。色々な楽しみ方がありますね。皆さんは、どんな秋を過ごしますか？

この時期は朝や夜と昼間の気温差が大きいため、体調を崩しやすくなります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど体調管理を行いましょう。

10月24日は青風祭（文化の部）があります♪体調を管理して、みんなで文化祭を楽しみましょう！！



目が疲れやすい生活をしていませんか？
目の疲れは視力の低下にもつながります。
生活習慣を見直して目を大切にしましょう。

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷つきやすくなり、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあります。目が乾いてゴロゴロするなど症状が続くようであれば眼科へ相談しましょう。なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

やってみよう！ドライアイチェック！

症状編

- ☐ 目が乾く
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 目が開けにくい
- ☐ 目が疲れる

生活編

- ☐ コンタクトレンズをつけている
- ☐ スマホやパソコンを使う時間が長い
- ☐ 空気の乾燥した部屋にいる

10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りが見えなくなることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とときき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める



10月10日目の愛護デー♡大切な目アイにあげてね♡

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



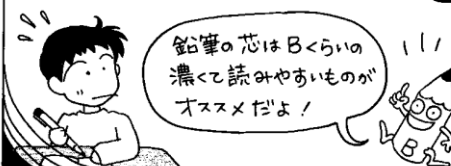
“メガネ・コンタクトレンズ”度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。"ツケテヨ"



積極的に休息を♡

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

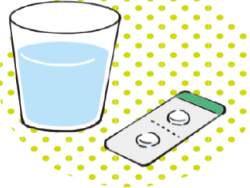
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

夏休みが明けて、気持ちが落ち込んでいる人、人間関係で悩んでいる人が多くいます。

リフレーミングを使って、考え方を変えてみましょう！



リフレーミングとは、ネガティブな気持ちをポジティブに変えるための思考の切り替え法です。このリフレーミングをマスターすると、トラブルが起きてもすぐに前向きな気持ちになることができます。

たとえば、コップに水が半分入っています。これを「半分しか入っていない」と不満に思うか、「半分も入っている」と喜びに思うかでは感じ方がだいぶ変わってきますよね。

同じできごとでも考え方を変えると前向きな気持ちになれます。一人一人が考え方を变えることで、もっと学校生活が楽しいものにできます。ぜひ、やっていきましょう！

よくある例

○話しかけたのに、シカトされた！⇒考え事をして聞こえなかっただけ。気持ちが落ち込んでいて誰とも話したくなかったのかも。

○こっちを見て笑われている気がする！⇒楽しい話をしているだけだ。他のことで笑っているんだ。

○移動教室に一緒に行こうって約束したのに、他の人と行っていた！⇒約束を忘れただけ。私が遅くなっただけだ。

短所は
長所！

○カッとしやすい⇒情熱的だ
○気が弱い⇒人を大切にする
○負けず嫌い⇒向上心がある
○変わっている⇒個性がある
○口がかるい⇒正直だ
○人をうらやむ⇒理想がある

○無口だ⇒人の話をよくきく
○しつこい⇒粘り強い
○心配性⇒気配りができる
○飽きっぽい⇒好奇心旺盛
○自己中心的⇒自分のことを大切にできる