

厳しい残暑もようやく峠を越え、秋らしくなってきましたね。朝晩が急に涼しくなり、マスクをつけて廊下を歩いている人や風邪を引いて体調不良で欠席する人も増えてきたように思います。規則正しい生活や衣服の調節を心掛け、体調管理をしてください。

また、この時期からインフルエンザの予防接種を受けることをお勧めしています。なるべく11月中に接種し、遅くとも12月前半までに完了することが望ましいと思われます。

10月10日は目の愛護デー ～目に優しい生活、心掛けていますか？～

勉強中の姿勢、大丈夫？



前髪、目にかかってない？



長時間、近くを見すぎている？



授業中、無意識に目を細めて黒板を見ていませんか？コンタクトやメガネの度は合っていますか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。まだ眼科を受診していない人は、コンタクトレンズやメガネの調整をしましょう。

※健康診断の結果、異常があり病院を受診した人は、結果報告書を保健室まで提出してください。

「ドライアイ」あなたは大丈夫？

パソコンやスマホで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか？涙が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」と言います。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は要注意です！

試してみよう！手軽な疲れ目解消法

- ・遠くを見る
- ・目を軽く閉じる
- ・温パック/冷パック
- ・目の周りを押す



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

心の健康

「ストレス」ってなんだろう？

みなさんは「ストレス」と聞いて、何を思い浮かべますか？テスト・人間関係・学校・暑さ寒さ・塾・・・それぞれ色々な物が浮かんで来たと思います。ストレスとは「自分の思い通りにならないもの」、「生きていく上で避けることができないもの」です。私たちはストレスを乗り越えることで鍛えられ、成長していきます。

ストレスを学問として考えたセリエ博士は「ストレスは人生のスパイス」と言っています。ストレスについて理解し、ストレスを乗り越える経験を重ねていきましょう。

まず、大切なのは、自己肯定感です。

「ストレス」をプラスにするために

自己肯定感とは、「自分は自分のままでいい」「自分、いいぞ」「自分が好き」と思えることです。人間には長所と短所があり「長所も短所も含めて自分が好き」とか、人と比べたり・うらやましがったりするのではなく「自分は自分のままでいい」と思えることです。自己肯定感がある人は、「失敗しても大丈夫。次、頑張ろう」と思えるので意欲的に取り組めるのです。

また、心身の状態がストレスに立ち向かうのに十分であることも大事です。体の調子が整っていないと、ついつい後ろ向きな考え方をしてしまいがちです。疲れたら休み、元気になったら頑張る・・・特に睡眠はとても大事です。心や体が疲れていると、睡眠に影響が出やすいので、適度に休養・気分転換をして心と体の調子を整えましょう。



そんなときは・・・

- ☆優先順位をつける・・・一度に全てやろうとせず、順番をつけて1つ1つ片付けていく。
- ☆無理のない小さな目標を立てる・・・「今日中にここまでする」「〇時までこれをやる」など具体的に目標を立てると、先の見通しができて取りかかりやすくなります。
- ☆助けを願う・・・「お願い！」「手伝って！」と思いついて誰かに頼むのも1つの方法です。

たった一言が人の心を傷つける！

「そんなに悪いことを言ったと思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取り返しのつかないほど、友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年頃です。友だちの嫌がることを言ったり、したりしないように心がけましょう。



何気ないその一言

NG

