

# 保健通信 10月号

湯本高校保健室  
2020年10月12日発行

10月に入り、涼しい日が続いていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとり、3食きちんと食事をするように心掛けましょう。一人ひとりの心掛けで、感染予防対策にも繋がります。まずは、自分自身の体調管理を見つめ直してみてください。

## 10月目の愛護デー♡大切な目普段からアイしてあげてね♡

### ☆ 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。



1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

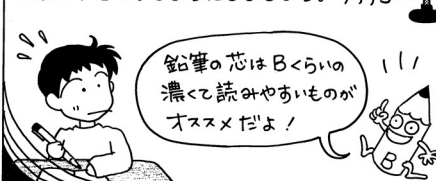
### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

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。ツケテヨー



### 積極的に休めを

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。



## 10月の行事

内科検診(3学年) 5日(月)

### カウンセラー来校日

10月 1日(木)

8日(木)

15日(木)

22日(木)

29日(木)

悲しい、不安、腹が立つ…、マイナ  
スの「感情」に対処するために  
知っておいてほしいこと

## 大切な目は、たくさんの ものから守られています！



おでこから流れてくる  
汗は、目に入らないよう  
に眉毛で受け止めます。

まぶたは、目に衝撃が加  
わると、即座に閉じて目を  
守ります。(ボールがぶつ  
かりそうになったり、虫が  
飛んできたり…など。)

目がまばたきをする  
のは、涙が目の全体に  
行き渡るようにしてい  
るためです。

泣いていないとき  
も、涙は目の表面に潤  
いを与え、栄養を送っ  
ています。

人間には、  
様々な「感情」  
があります。

嬉しい、楽し  
いといったプ

### プラスの感情

ラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などのマイ  
ナスの感情まで様々あります。これらの「感情」  
は、自分自身のことでありながら、実はコントロ  
ールすることがとても難しいとされています。嫌  
なことを言われたときに腹が立つのは、自分の  
「感情」ですが、その後の言い返す、言い返さな  
いは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と  
違いコントロールができます。さらに、「行動」  
により「感情」に変化を与えることができるので  
す。落ち込んだ「感情」のときは、落ち込んだま  
までいいので、無条件に楽しい、心地良いと思え  
る「行動」をとることが効果的です(^ ^)