ほけんだより



福智高校 保健部 2020. 10

目を大切に。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・だんだんと秋を感じられる季節になってきました。好きなことに没頭したり、新しいことに挑戦したり・・・きっとわくわくする出会いがありそうですね。そんなみなさんの〇〇の秋に活躍しているのが、「目」です。朝起きてから寝るまで働く「目」を意識して休ませ、目の健康を守りましょう。

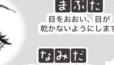
~目の疲れをとるために~

- ① 遠くを見てリラックス。
- ② I T機器 (スマホ・PC ゲーム) から離れて 目を休ませる。

大切な目ほくたち







ゴミを洗い流したり、 目に栄養を送ります

ウイルスって目から入るの?

口や鼻を入口として体の中に入ってくるウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていましたか?感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。石けんによる十分な手洗いが大切なのかがわかります。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの?

ドアノブや手すり、 がやスイッチなど、 みんながさわるとこ ろには覚えないバイ キンがたくさん!

だから、手洗い。 ・・・ だけんを使って、 つめの間、手音まで しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

ストレス…溜まってないですか?

「ストレス」とは心にかかるプレッシャーのこと。ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめだ!」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。



- ▲ イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など



相談力をUPしよう!…

好きなことをしてストレスを解消できるならOK!でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまって辛いときは、「誰かを頼る」のも大切です。

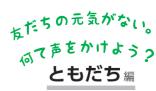
診を聞いてほしいかだ どうしたらいい? わたし編

【誰に?】

友だちや家族、先生など力になってくれる人が必ずいます。

【どうやって?】

今日あった事や食べたもの、 テレビ番組の話。軽い話題から 入ってみてはどうでしょうか? 話したい事だけ相談するのもい いですよ。



【声のかけ方の例】

- ・「調子はどう?」・「一緒にご飯を食べよう」
- ・「遊びに行こう」・「元気がないから心配だよ」

【話してくないとき】

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、 意外と力になれるものです。

【相談してくれたとき】

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決 できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談 しましょう。