

ほけんだより



2025.10.3(金)

河北台中学校
保健室

朝・晩が涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。10月10日は「目の愛護デー」です。いつも頑張っている自分の目を労ってあげてくださいね。

いつも頑張っている目に ありがとう！

目のピント調節をしている毛様体筋は、休むことなく働き続けています。長時間近くのものを見続けると、毛様体筋は筋疲労を起こし、その状態が長期に渡ると、視力低下につながります。このような事態を防ぐためには、**日常生活の中に目の緊張を解く時間を作ることが大切です。**

ホットタオルでぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めると筋肉の緊張がほぐれます。目元の血行が良くなると、涙を乾燥から防ぐ油が出やすくなり、目が潤う効果もあるよ。

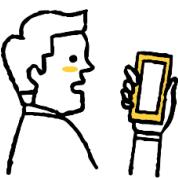


遠くを眺めてリラックス

時々遠くを見て、目の筋肉をゆるめよう。特に、デジタル機器を使っている時は、20ルールを意識してね。
20分に1回・20秒・20フィート(6m)先を眺める

意識してまばたき

スマホやゲームの画面に夢中の時は、まばたきの回数がぐんと減り、ドライアイのリスクが高まります。意識してまばたきするようにしよう。



目を閉じて休息を



目は起きている間ずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間を作ってください。休憩時間に目を閉じるだけでも効果があります。

10代に増えている！ スマホ老眼

毛様体筋の緊張が続くと、加齢で水晶体が硬くなる「老眼」と同じ症状が出てきます。

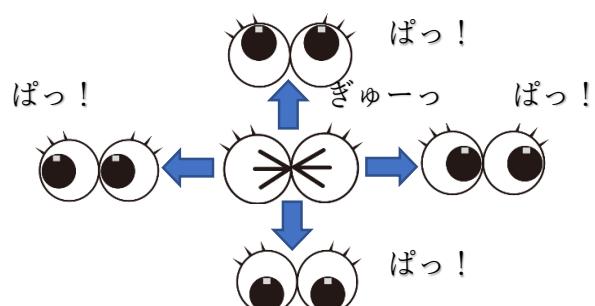
細かい字が読み辛い、ピントを合わせるのに時間がかかる、などの老眼の症状が、10代の若者にも一時的に現れています。原因はスマホの使いすぎ。当たはまる人は、上の4つに加えて、簡単な目のストレッチを実践してみよう！

チェックしてみよう！

- 気付くとスマホを触っている
- スマホを使った後、周囲のものとピントが合いにくい
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物がみえにくく
- スマホの文字が読みづらい
- 肩、首の凝り、頭痛などがある



両目をぎゅーっと閉じて、ぱっと開いた時に、上方を3秒見ます。下・右・左も同様に。





前期ランチセミナー

レジリエンスを高めよう！



9/30(火)給食時、全校生徒を対象に、スクールカウンセラーの岡本先生によるランチセミナーを実施しました。今回のテーマは、「レジリエンスを高めよう！」でした。セミナーのポイントを振り返りましょう。

- レジリエンスとは、逆境から立ち直る力のこと。特殊なものでも才能でもなく、自分の努力で得ることができる。
- 自己効力感・親友の存在・感情をコントロールする力・親以外の大人との親しい関係・親のサポート・効果的な教育などがあると、レジリエンスが発現しやすい。
- 例え環境に恵まれなくても、自分の力で巻き返すことができる。何歳からでもレジリエンスは高められる！

レジリエンスを高めるために



- ①人生を前向きに捉える態度をもつ（お勧め図書：ヴィクトール・フランクル「夜と霧」）
- ②信頼できる大人と話す（学校はいろいろな専門家がいてぴったりな場所！）
- ③思い込みや決めつけをせず、現実をそのまま受け入れる力をつける
⇒今、この瞬間に体験していること（呼吸や食事）に意識を向ける練習をしよう！そうすることで、現実離れした考えに巻き込まれにくくなるよ。



岡本先生ありがとうございました！

できるところからレジリエンスを高めていこう。
でも、大きく傷ついた時には無理をせず、気軽に先生たちに相談してくださいね



人は怒りを感じると、アドレナリン等の影響で、心臓や血管に負担がかかったり、免疫力が低下したりと、健康障害が起きやすくなります。さらに、本来楽しいはずの時間が、怒りで台無しになってしまいます。つまり、怒りで1番ダメージを受けているのは自分自身ということです。自分を守るために、怒りを上手になだめる脳の回路（理性）を鍛えましょう！

【怒りへの反射をおさえるトレーニング】 最初の90秒をやりすごし、怒りのループを防ごう！

脳の構造上、最初の90秒は生理的に頭にきます。この間、とにかく怒りに反射せず気をそらすことが大切です。

- ①素数を数える。
- ②好きな物の名前を挙げる
- ③自分が落ち着く言葉をくり返す。
- ④白紙を思い浮かべる
- ⑤今怒って得をするか？考える カチンとくる度に試してみて。怒りにすぐ反射しないクセをつけよう。

【怒りから距離を置くトレーニング STOP アクロニウム】 怒りに巻き込まれず、見送る立場になろう！

怒りを感じたら「Stop！」と自分に言い聞かせる⇒深呼吸する⇒怒っている自分を第3者目線で観察する

【怒りと向き合うトレーニング 怒りの日記】 自分を知って、怒りに向き合おう！

自分はどんな時、どんな価値観が裏切られた時に怒るんだろう？日記に書いて、怒りのパターンを把握しよう。

- ①怒りを感じた日時
- ②出来事
- ③自分の言動
- ④怒りの引き金になった自分の価値観「べき思考」
- ⑤怒りの強度（1～10）

【怒りへの許容度を上げるトレーニング】 自分の価値観の幅を広げよう！

- ①視野を広げて、これまで見落としていた事実や、新しい考え方、理解できなかった価値観も受け入れてみよう。
- ②物事を「良い・悪い」でジャッジせず、「起きた出来事」としてそのまま眺めるように意識しよう。