



保健通信 第6号



2020.10.7
いなべ総合学園高等学校
保健室

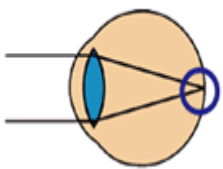
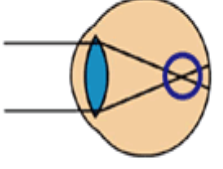
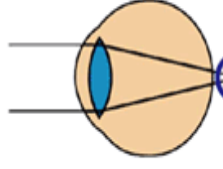
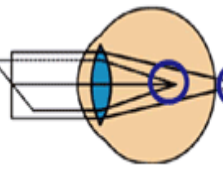
前期期末考査も終わり、後期がスタートしました。秋らしく過ごしやすい季節になりましたが、季節の変わり目は朝晩気温が下がり、日中との気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。

体調をくずさないように衣類で調節していきましょう。

毎日の体温チェックも欠かさずしていると、小さな体調のみだれを見逃さないようになります。自己管理する習慣をつけるチャンスですよ。




10月10日は の愛護 Day

正視		※近くも遠くもはっきり見える 目から入った光が網膜でピントが合っている。
近視		※遠くがぼやけて見える 目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう。
遠視		※近くも遠くもぼやけて見える 目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう。
乱視		※二重に物が見える 網膜の縦横のカーブが異なり目から入った光が縦方向と横方向とでピントを結ぶ位置が違ってしまう。

目にゴミが入ったり、目の痛みや充血などで保健室を利用する生徒さんは多いです。そんなとき、コンタクトレンズを外し、メガネにかけ替えることも楽になります。普段はコンタクトレンズ着用でもメガネは必ず持つようにしましょう。

時間を決めて目を休ませる



目の調節機能はひとそれぞれです。大切なのは自分が生活をする上で不便でないこと。

- ・教室の一番後ろの席でも黒板が見えますか？
- ・自転車に乗っていて、周りの様子を把握はあくできますか？

自分では気がつかないけれど、改めて視力検査結果をみて C や D の判定にびっくりすることがありますよね。スマホやパソコンを長時間使用することで、目の調節の固定による視力低下、まばたきの少なさによるドライアイや目の疲れ、光がまぶしい、目の乾きなどの原因になっています。

まばたきを多くしたり、コンタクトレンズをする前に目薬をさしたり涙が目の表面をおおうようにして対処してみましょう。時間を決めて目を休ませてあげることも大切です。

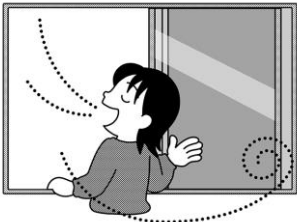
気温の変化と心の変化

涼しい→暑い→涼しい…蒸し暑い→急に寒い→涼しい…急に寒い→昼暑い

気温の変化が激しくなると、思ったより身体はストレスを感じています。せっかく気持ちの良い天候でも、何だか心もすっきりしない…

そんなときには
気分転換のスイッチを押しませんか

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



マスクを外して(多くの人がいなくて)、身体を動かします。
ポイントは身体を動かすことです。立ち上がって空を見る、部屋のそうじやちょっとした料理づくり
犬の散歩やジョギング、ウォーキングも良いかもしれません。保健だよりを読みながらちょっと
空を見てみませんか♪

No embarrassment in depending on others.

♪スクールカウンセラーさんからの
メッセージ♪



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの今井です。最近はどうな感じですか？
みなさんは生活の中で、「こうあるべきだ」とか「しなければならない」とか「すべきだ」と思う
ことが多い方ですか？ 粹にはまらないと居心地が悪くなってしまおう方ですか？ そんな人は、
意識的に「自分を許す」ことをしてみましょう。自分に優しくすることはとても大切なことです。
「大丈夫だよ」と自分自身に言ってみてもいいですね。…自分自身に気づくことは、生きやす
さにもつながります。相談室では、自分自身とゆっくりと向き合う時間を大切にしています。
水曜午後、カウンセリング室で待っています。気軽に利用してください。

カウンセリング室は保健室の向かい側 水曜午後12:00~17:00の予定です。

10月 相談日 7日・14日・21日・28日

※ 予定が変更になることもあります。事前の予約はカウンセリング室 or 保健室へ