

心と体をリフレッシュ！

## 「あなたの秋はどんな秋？」





塩谷地区新人戦、塩谷地区芸術祭の合唱も終わり、迎いは急に秋めいた日が増えてきました。大会に参加した人は何を感じましたか？勝った喜びでしょうか？やりとげた満足感でしょうか？それとも、後悔でしょうか？後悔なら、是非、前向きな後悔にしましょう。ひたすら自分を責めて自己嫌悪するだけでは次の一步を踏み出せません。後悔したら、次にどうしたいか？小さな事で良いので何か次の対策を考えて

て実行しましょう。

秋は何をするにも快適で良い季節。いろいろな思いはありますが、あなたの秋はどんな秋でしょう？夏の暑さと大会で疲れた体をうまくリフレッシュしたいものですね。

## 目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意！

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>  | <p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>  | <p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>  | <p>●目が赤く充血している</p>   |
| <p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>  | <p>●黒板の文字が見えにくい</p>      | <p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>        | <p>●前髪が目にかかっている</p>  |

## 疲れ目はなぜ起こる？

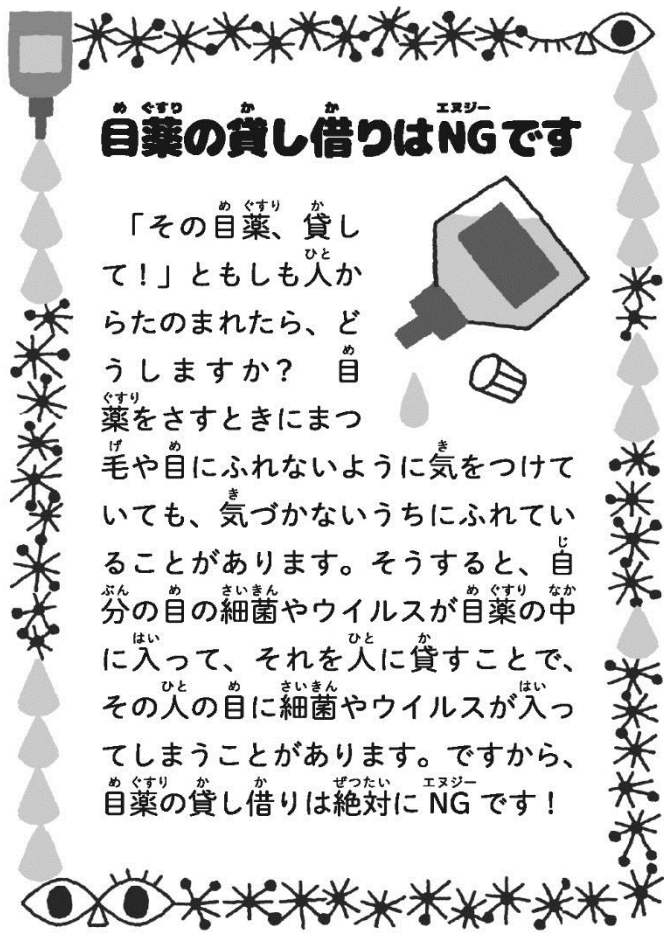
よくある原因のひとつは、やはり「目の使いすぎ」。私たちの目は近くでもものを見るとき、ピントを調節するために目の筋肉を緊張させます。つまり、スマホやパソコンを操作している間は、常に緊張している状態なのです。更にゲームなどで激しく細かい動きを目で追っている時は目の負担が増えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ、コンタクトレンズの矯正が合っていないときでも起こります。

## 手軽な疲れ目対策

- ・遠くを見る
- ・目の体操
- ・目の温パック、冷パック
- ・目の周りを優しく押す

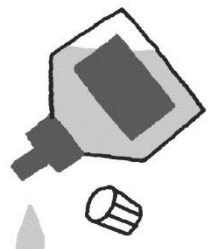
そして、何よりも**たくさん睡眠をとること！**ではないでしょうか？



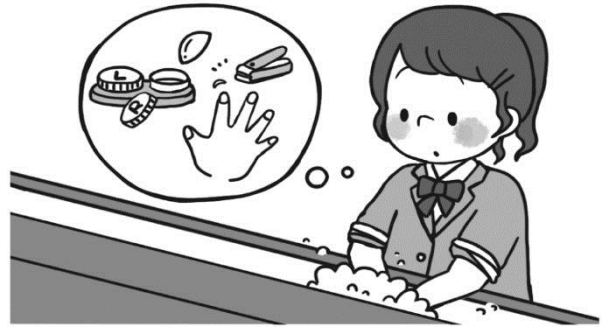


## 目薬の貸し借りはNGです

「その目薬、貸して！」ともしも人からたのまれたら、どうしますか？ 目薬をさすときにまつ毛や目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです！



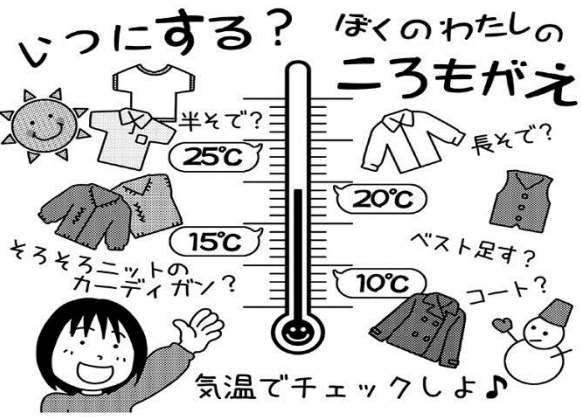
## コンタクトレンズ使用時は



## 爪の長さの確認・手洗いを

コンタクトレンズは便利な反面、衛生的に使用しないと目を傷つけたり、感染症にかかる心配があるので、普段から爪は短く切っておく、コンタクトレンズを扱う時には石けんで良く手を洗う等の注意が大切です。

また、少しでもいつもと違う感じ（目の痛み、かゆみ、涙が多く出る、目やにが多く、目が赤い等）があれば使用を中止し、眼科を受診しましょう。



衣替えの季節ですね。学校から衣替えの通知が出ていますが、気温に合わせて上手に調節しましょう。これも立派な「自己管理能力」ですね。

合わせて、夜寝るときの寝具の調節は済んでいますか？寝るときは暑く感じても朝方冷え込む日も増えて、思わずかぜをひく生徒が保健室にやってきます。天気の良い日に今までしまい込んであった布団を干しておいたり、パジャマを長袖にするなど自分で調節する習慣をつけましょう。

## 保健室からあなたへ あなたが本当にやりたいこと、大好きなことを見つけよう！

あなたが「本当に」好きなことって何ですか？やりたい事って何ですか？その事を考えただけでワクワクしたり、元気になったりできますか？

あなたが迎える将来は今の常識では考えられない社会になっていると思います。そのぐらい社会は急速に変化しています。それでも、大好きなことがある人は強い！現実的でなくてもよいのです。むしろ、現実的でないぐらいのほうがこの予測が難しい将来を生きるあなたにはよいかもしれません。それほど好きなことがないという人は、まず、自分の「好きなこと」を見つけましょう。夢はあなたを勇気づけ、疲れた心を癒やしてくれます。自分の夢をずっと大事にしてくださいね。

