



ほけんだより



第7号
R7. 10. 10
浦安市立明海中学校

秋らしいさわやかな風を感じる日が増えてきました。気温の変化が大きくなっていますので、体調を崩さないよう、衣服で上手に調節しましょう。

本日、10月10日は「目の愛護デー」。明海中の「視力」の現状についてお伝えします。保健室では休み時間や放課後に視力検査をすることができます。黒板の字が見えにくいなど、気になる人は来てください。



目の健康について考えよう！

1学期に実施した視力検査でB以下の人に「受診のすすめ」の手紙を渡しました。

「受診のすすめ」の手紙を渡した人

125

人（全校生徒の53.9%）

手紙を渡した人のうち、受診報告があった人

20

人（16.0%） ※10月1日現在



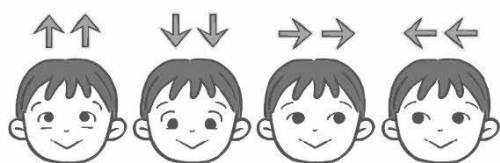
昨年度よりも受診報告が少なくなっています。未提出の人には後日、再度手紙を配付します。眼科で診てもらったことがない、しばらく眼科に行っていない、急に視力が低下した場合は、早めに受診することをおすすめします。

※定期的に通院している人や、手紙を眼科に持参するのを忘れてしまった人は、保護者の方に現在の状況を記入してもらい提出してください。

目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



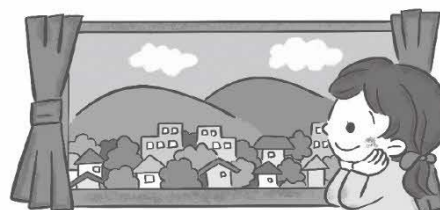
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

ストレス対処に必要な力「レジリエンス」

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



困ったことがあれば、ひとりで悩まず、家族や友達、先生（学級担任の先生、学年の先生、部活動顧問の先生、カウンセラーの先生等）に相談しましょう。話をするだけで、気持ちが楽になることもありますよ。

保健室は教室から少し遠いですが、生徒から目につきにくい場所にあるので、そういう意味ではよい相談場所といえるかもしれません。よかったら話しに来てください。

10月17日から23日は



頭痛薬、生理痛の薬、花粉症の薬など、つらい症状を改善してくれる薬ですが、正しく飲まないとな効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険があります。

医療機関で処方された薬、市販薬ともに、使用する際は、説明書をよく読むようにしましょう。

生理痛の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。