



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和5年10月 19日発行
保健委員 3年 中元
1年 松下

10月に入り、肌寒い日が増えてきました。季節の変わり目は風邪を引きやすい時期です。体温調節などに気を配り、秋桜祭にも万全の調子で臨みましょう。また、10月には目の愛護週間があります。あなたの大切な目の健康を気遣いながら生活していきましょう。

スマホ等を見ているあなたの目は疲れているかも!!!



夜遅くのゲームや



暗い中での
スマホなど

目が疲れているサインは

- ・目がかすむ ・目が重い ・目が乾く ・目の奥が痛い etc...
- これらの症状が出たらそれは目が疲れているサインです。

目が疲れる原因

- ・長時間、近くで見続ける
- ・ブルーライトを浴びる
- ・目の疲れが取れていない...など

目の疲れの解消方法

・まばたきをする

意識してまばたきして、目の表面を潤しましょう。

・遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせましょう。

・あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉を柔らかくしましょう。

・眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐしましょう。



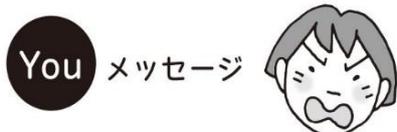
<心の健康>

自分も相手も大切にするIメッセージ



チームスポーツで、友達がミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



「何であんなミスをするの!?
ちゃんと練習した!？」

「”あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」という本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう!



「負けて悔しいけど、私もフォローすれば
良かった。一緒に練習しよう」

「”私”はこう思った、こうしたい」という”iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

トイレトーパー補充状況(9月・10月)

9月 :3ロール
10月:2ロール(※10月16日まで)
計 :5ロール
(一人あたり0.23ロール)



ちなみに先月は…
6月:5ロール
7月:4ロール
計:9ロール
(一人あたり0.41ロール)

先月よりも、1人あたりの使用量が減っているようです。この調子で1人ひとりが少しずつ意識していきましょう。

※トイレトーパー補充時は、事務室のトイレトーパー使用簿に記入をお願いします!