

保健だより vol.6



2020.10.6
高工保健指導部

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。今年は例年のように行楽を楽しむことは難しいかもしれませんが、その好きなことをより深めたり、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。からだにも心にも栄養をたくさんあげて、実りのある生活にしてください。



コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減り、ゲームやスマホを使う時間が長くなった人が増えたのではないのでしょうか。視力の急激な低下はありませんか？

今の時代に、『ゲームやスマホをしない』ということは無理だと思うので、

*** 1回の使用時間を30分程度にし、一度遠くを眺めて目の筋肉を休めて、また使用する。**

ということを意識して行い、目を労ってください。

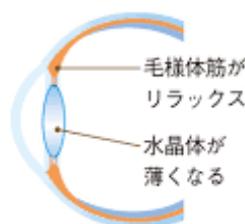
スマホと目の筋肉

水晶体は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。

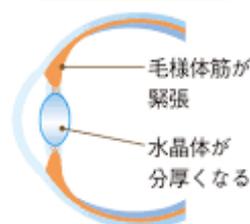
その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るとき、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホなどは疲れがとて大きいのです。

近くを見ている時の毛様体筋は、例えるなら、鉄棒で懸垂をしている時の腕の筋肉です。ずっと、腕を縮めて体を持ち上げているなんて、すごく疲れますよね。長時間の利用は避けて、休憩を心がけましょう。

遠くを見るとき



近くを見るとき



スマホと涙

私たちの目は涙によって守られています。目をずっと開けたままでいると、外の空気にさらされて表面がパリパリに乾燥します。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。また、涙は水分だけでなく栄養も目に与えています。

そんな大切な涙を目の表面に行き渡らせるためにするのが、**まばたき**です。**スマホに夢中になると、その数がグッと減ってしまい、その結果、涙が目に行き渡りません。**それは、スポーツをしている時、こまめに水分補給したいのに、ずっとできずに喉がカラカラに渴いて辛い、という状況と同じです。スマホを使っている時は、意識してまばたきを行い、涙不足にならないように心がけましょう。

◆眼科の受診のおすすめが出ている人は、早めに受診しましょう（1年生は眼科検診が終わり次第出します）。

* 3年生は、就職や運転免許取得のために、両眼でB（0.7）以上見ることが望ましいです。

* 2年生は、3年時（4月）の視力検査の結果が調査書に反映されます。今年中に受診しておきましょう!!

芸能人の悲しいニュースが続き、気持ちが落ち込んでいる人もいるのではないのでしょうか。

また、新学期が始まり1ヶ月。疲れが溜まったり、進路や学校生活でのつまづきに悩んでいる人もいます。自分だけでは解決できそうにない時は、友だち・家族・先生・相談窓口など、周りに頼ってください。

スクールカウンセラー来校日

10月 9日 (金)

10月 23日 (金)

*希望者は担任や保健室へ

身近な人の違和感に気付いたら・・・

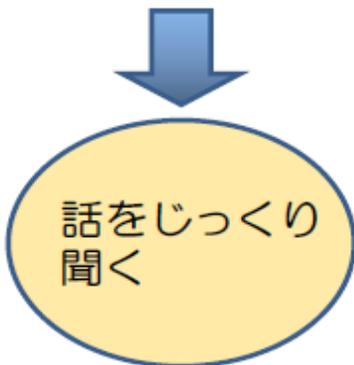


家族や友人などの変化に気付いて、声をかける

家族や友人など身近な人の様子や体調の変化に気付いたら、「調子はどう？」など声をかけてみましょう。

変化に気付いたときの声かけ例

- ・なんとなく元気がないようだけど、何かあったの？
- ・最近疲れているみたいだけど、調子はどう？



相手の気持ちを大切にしつつ、話をじっくりと聞く

相手の気持ちを否定したり、話も聞かずに安易に励ましたりせず、自分が相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

話に耳を傾けるときにあいづち例

- ・そういう状態なら、つらい気持ちになるよね。
 - ・どうしたらいいか、わからない気分なんだね。
- (相手の気持ちを想像し、言葉に表すことが大切です。)



信頼できる大人や専門家に早めに相談するよう勧める

一人では解決できない問題を抱えているようなら、理解のある家族や先生、こころの健康の電話相談に応じている専門家などへの相談に早めにつなげましょう。

信頼できる人への相談を勧めるときの例

- ・〇〇さんなら一緒に考えてくれそうだから、連絡していいかな？
- ・(こころの健康相談統一ダイヤルは)匿名でもいいみたいだから、電話で相談してみる方法もあると思うよ。

相談を受けた人も、一人で抱え込まずに、周りの大人や専門家の力を借りることが大切です。

○群馬県では、【こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556】【24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310】などで、悩んでいる人やその周りの人からの相談を受けています。

○「こころの健康相談統一ダイヤル」は誰でも利用できます。「24時間子供SOSダイヤル」は子どもや保護者などが利用できます。

○相談は匿名でもできます。一人で悩まずに、ぜひ相談してください。