

# ほけんだより10月

浜松北（定）  
R5.10.2  
保健室

2学期が始まって1か月ほど経ちましたが、体調を崩していませんか？暑かった夏が終わった途端、急に秋らしさを感じられるようになりましたね。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。皆さんはどんな秋を楽しみたいですか？体調管理をしっかりと行い、好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したりしてみてくださいね。

## 10月10日は 目の愛護デー



目の愛護デーを機に、目の健康について考えてみましょう。目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォン等の普及により視力の低下や目の疲れに悩んでいる人が増えてきています。

○「裸眼視力 1.0 未満の者」の割合の推移

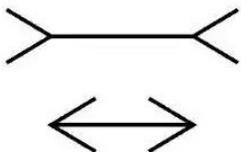


左のグラフは、裸眼視力1.0未満の者の割合の推移です。昭和54年からのグラフになりますが、令和に入ってから小・中・高全てで過去最高の割合になっています。特に高校では、3人中2人が裸眼視力1.0未満という結果になりました。一度低下した視力を回復させることは難しいので、スマートフォンなどの利用方法を見直し、睡眠でしっかりと目を休めるようにして、日頃から目をいたわるように心掛けましょう。

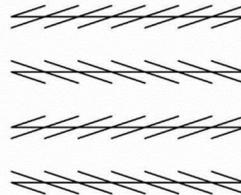
### め さっかく 目の錯覚

人間の目は、世界をそのまま見ているわけではありません。目から入ってきた光の刺激は視神経を通り、脳に伝達され、はじめて何らかの像を認識します。つまり「脳の認識」によっては、間違っ

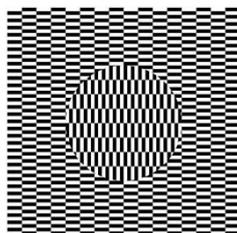
① 2本の横の線は同じ長さ？



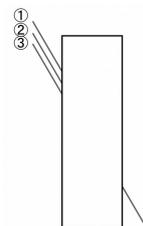
③ 長い線は全部真っすぐ？



② 丸の中が動いている？



④ どの線が繋がっている？





# ココロ 心のリフレッシュ できていますか？

心の疲れは日々の生活で溜まっていくものです。一見すると悩みがないように見える人や、自分が疲れている自覚がない人でも、心がいつの間にか疲れている、という事があります。まずは、自分の心が疲れていないかチェックする事から始めてみましょう。

## ココロ つか ~心の疲れチェックリスト~



どんな人でも、心が疲れてしまう事があります。人の心は一人一人違うため、心の疲労を感じる時は人それぞれ違いますが、疲れない心というものは絶対にありません。一見疲れを感じていないように思えても、意外と疲れをためている、というのが心の厄介なところ。心の疲れをため込まないようにするには、定期的に自分の心をチェックして、疲労をため込んでいないか確認する必要があります。

心の疲れは、感情の揺れ動きと体への影響によって判断することができます。下の●の症状がいくつか出ている場合、心が疲れている可能性が高いので注意が必要です。

- すぐに気分がふさぎ込むようになった
- 些細な事でイライラするようになった
- 不安感が強くなった
- 寝付きが悪くなった
- 今までの趣味に興味が湧かない
- 外出するのが億劫になった
- 集中力が低下した
- 休日は寝て過ごすようになった
- 寝ても途中で目が覚めてしまう
- 食欲がない、または食欲過多



## ほうほう ~おすすめのリフレッシュ方法~



心の疲れの取り方は、人によって、疲れの原因によって様々です。その為、リフレッシュ方法も人によって違ってきます。リフレッシュ方法の中でも、取り組みやすいものを紹介しますので、参考にしてみてください。

- ① バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとる。(普段から意識できるとより良いですね)
- ② 運動をする。(散歩もおすすめです！)
- ③ 友達や家族など信頼できる人と話す。(もちろん、学校の先生でもよいですよ)
- ④ 普段とは違う行動をとる。(例：行ったことがない場所に行く・興味がない事にあえて挑戦する)
- ⑤ 専門家に相談する。(心に疲れがたまった状態が長期化し日常生活に支障をきたしている場合)

心の疲れは体の疲れと同様、早めの対処が大切です。心の疲れを感じたら、リフレッシュに努めましょう。自分に合ったリフレッシュ方法を普段から探しておくことも、忘れずに行ってください。

### 10月のカウンセリング日程

・10月4日(水) ・10月11日(水) ・10月18日(水)



時間は、16:30~18:00のうち、1人約30分間です。予約をしたい人は、保健室の藤垣までお知らせください。