







夏の暑さもだんだんとおさまり、ようやく秋らしい気候になってきました。高等部は歩く合宿、中学部はカルピス杯、小学部は宿泊学習と、それぞれが大きな行事を終えて、お疲れ気味ではありませんか？人によってはすぐに現場実習が始まります。疲れが溜まっている人は、お風呂にゆっくり入る、いつもより早めに寝る、軽く運動をするなど、自分なりのストレス解消法で上手に疲れを取れるといいですね。

 <p>10がつの ほけんもくひょう</p> 	 <p>めをたいせつにしよう</p> 
---	---

**10月10日は**  
**「目の愛護デー」です！**  


みなさんは普段から目を大切にできていますか？10月10日は「目の愛護デー」と定められています。（10を横に倒したものが、眉毛と瞳に見えるからだそうです。）

10月の保健目標は『目を大切にしよう』です。夏の日差しに疲れてしまった目を少し休ませて、目にやさしい生活を送ってみてください。

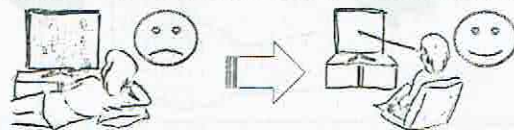


## その使い方、大丈夫！？

パソコンやスマホ、ゲーム……。やっぱり面白くて、つい使ってしまうよね。けれどもこうした電子機器は使い方を間違えてしまうと、どんどん目に疲れを溜めてしまいます。ここで紹介する使い方を参考にして、おうちでもルールを決めて遊ぶことができるといいですね。

### ○時間を決めて遊ぼう！

パソコンやスマホに触れる時間が長いほど、目は疲れを溜めてしまいます。理想は1日に合計で1時間です。また、夜寝る直前まで使っていると、視力が下がる原因になるだけでなく、睡眠の質を下げてしまい、その他の体調不良を引き起こしてしまいます。寝る前は強い光から離れ、目を休ませるようにしましょう。



### ○姿勢に気をつけよう！

寝ながらテレビを見たり、スマホを使ったりすると、どうしても見上げるような姿勢になってしまいます。すると、目は大きく開くようになってしまい、乾燥しやすくなってしまいます。（悪化するとドライアイに進行し、視力低下の原因になります。）テレビやスマホを見るときは、座った姿勢で、できるだけ離れて使うようにしましょう。



### ○途中で休憩をしよう！

目はずっと使い続けていると、まばたきの頻度が低下してしまいます。（電子機器を使っているとき、まばたきは普段に比べて1/3~1/4くらいになるそうです。）まばたきは目に潤いを与える大事な機能です。30分ごとに10分程度の休憩を入れましょう。その際、温めたおしぼりなどで目を覆うとリフレッシュにもなるのでオススメです。また、ときどき遠くを見るようにするのも、目の筋肉をほぐすことができ、効果的です。

# あれ？目をこすっている？



## 麦粒腫（ものもらい）

まぶたの縁に細菌感染しておこります。  
前髪が目にかかったり、手で目を触ったりすることで感染します。  
症状：かゆみ、痛み、まぶたの腫れ  
治療：抗生剤の目薬・飲み薬、場合によっては切開



## 流行性角結膜炎

ウイルス性感染により白目の部分が充血します。まぶたの裏にぶつぶつが現れることもあります。感染力が強いので、出席停止となります。  
症状：充血、目やに、涙、異物感、痛み  
治療：炎症を抑える目薬

## 目に異物が入った

強くこすると目に傷が付いてしまいます。  
対処法：流水で洗い流す、洗面器に水を入れて目をパチパチする、湿らせた清潔なガーゼで目の周りをやさしく拭き取る、など。  
痛みがある時は眼科を受診してください。



## 疲れ目

寝不足や目の使いすぎによって、目が疲れてしまうと、よく見えずに目をこすったり、目を細めたりします。メガネの度が合っていない場合も考えられるので、その場合は眼科を受診して、視力とメガネのチェックをお願いします。



# 「手洗い・うがい」、きちんとできていますか？

10月15日は「世界手洗いの日」です。正しい手洗いの方法を世界に広めるため、ユニセフ協会が決めました。学校で流行しやすい感染症、その多くは正しい手洗い・うがいで流行を防ぐことができます。一人ひとりが自分の手洗い・うがいを見直し、病気に負けない学校を作れるといいですね。



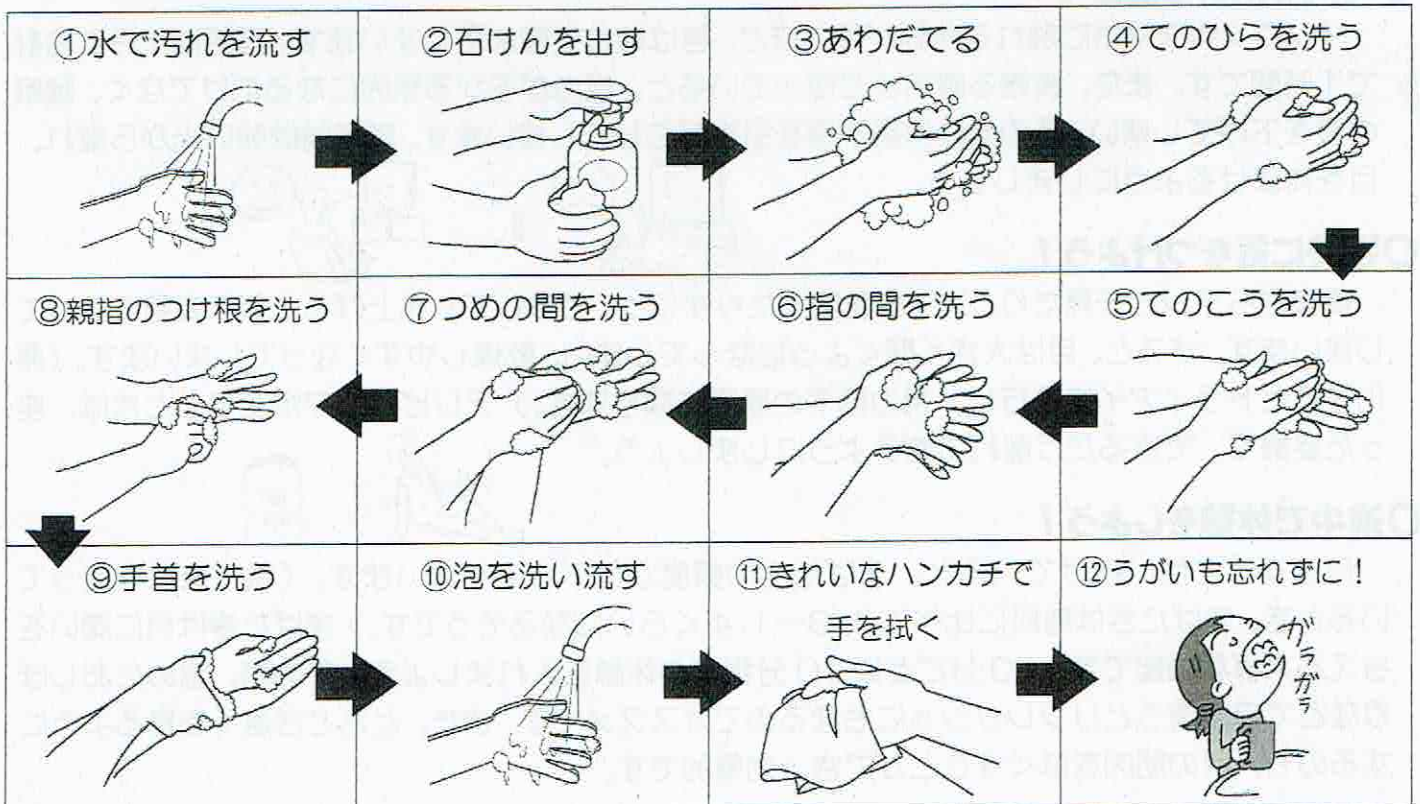
10月15日は  
世界手洗いの日

## 身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



## 《正しい手洗いの順序》



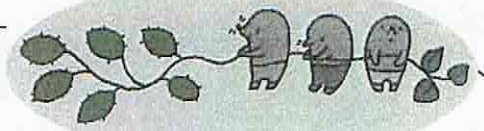
## 「あつい・さむい」は上着で調節を。

夏が終わり、だんだんと秋の気候になってきましたね。朝や夕方は冷えるけれども、日中は日が出ていて暖かい…、そんな日が続いています。そんなとき、上着が一枚あるだけで保温効果は全く違います。厚着をしすぎると汗をかいてしまい、薄着をしすぎると体が冷えてしまいます。今の時期は上着を持ち歩き、自分で衣服を調節できるような工夫をしてみましよう。

いま、  
あつい？  
さむい？



### \* SC 長井望美さんコーナー \*



日に日に日が暮れるのが早くなり、朝晩は急に冷え込むようになりました。夏休み明け早々から、早速学校行事もたくさん続きましたが、体調など崩されていませんか？これからふよう祭に向けて準備も始まり、忙しい毎日が続きます。

日照時間や天気や気温の変化は体調面だけでなく、心理面にも影響しています。実際にだんだんと日が短くなり、日照時間が少なくなってくると体内リズムが乱れます。すると脳内のホルモンなどもバランスが崩れるので、一時的に心身の不調を感じるようになります。すると気持ち的にも、「なんだか落ち着かない」「イライラする」「悲しい気持ちになる」「さみしくなる」などと感じやすくなります。

そこで対策としておすすめなのは、生活を整えること。具体的には、以下のようなことです。

• たっぴり良質な睡眠をとる。

\*就寝時にはスマホのブルーライトは避ける

• 朝日を浴びる。

\*カーテンを開けたまま眠るのも Good



• 食事を整える。

\*野菜や果物でビタミンミネラルを補給。

マグロやカツオ、赤身のお肉でセロトニン  
(=幸せホルモン) の材料に。



• リラックスする\*深呼吸は手軽にできます。

• 意識して趣味や好きなことをする。

• 自然に触れる。



• 適度に体を動かす

\*30分の運動を週に3回以上すると、心身の不調を防ぎやすいと言われています。

体と心はつながっています。体を整えることで気持ちも整ってきます。穏やかに学校生活が送れるよう、SCとしても見守っていきたいと思っています。

お子さんのことで気になることがあれば、お気軽にお声かけください。時間のお約束をして、ゆっくりお話をうかがうこともできます。

**10月のスクールカウンセラー来校日：(注) 10月は変則的になります！**

**10月19日(金)・26日(金) 9:00~14:00**

**予約方法：担任の先生または養護教諭の高石先生に申し込む。**

**もしくは SC 長井まで直接お声かけください。**

