

【まはけんたごより】



天気予報を見て衣服の調節を！

千葉市立轟町中学校 保健室
(R5. 10. 16)

夏休み明けもしばらく暑さが続いていましたが、ここ最近急に涼しくなり秋の訪れを感じるようになりました。晴れた日の日中は運動すると汗ばむくらいですが、朝晩の冷え込みには注意が必要です。天気予報を見て気温を確認し、体温調節ができるようにプレザーやジャージを持参しましょう。また、防寒対策には肌着もお勧めです。肌着と皮膚の間に温かい空気の層ができるので、体温が逃げず、気温の変化の影響を受けにくくなります。天気予報と衣服の調節で、寒暖差が激しい季節の変わり目を上手に乗り切りましょう。



目に優しい生活しているかな？

テレビやパソコン、スマホなど、現代の生活は目を使う時間が非常に長いので目に負担がかかりやすくなっています。自分の目が疲れていないかどうかチェックしてみましょう。チェックが多い程、目が疲れている可能性があるので、目に優しい生活を心がけましょう。

- | | |
|-------------|------------------|
| ■目がかすむ | ■目に異物が入っている感じがする |
| ■目がしょぼしょぼする | ■まぶたが重い |
| ■目が乾く | ■頭痛がする |
| ■目が赤い | ■吐き気がする |
| ■目の奥が痛い | ■肩こりがひどい |



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



目に良い食べ物もろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



考え方のクセを知って不安をコントロールしよう！

同じ出来事でも、ものすごく不安を感じる人と、あまり不安を感じない人がいるのはなぜでしょう？それは不安を感じやすい人には考え方のクセがあるからです。代表的なものを6つ紹介するので、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。そして不安を感じにくい考え方もできるように少しずつ改善してみましょう。

①先読み



〇〇かも…と考えて落ち込む

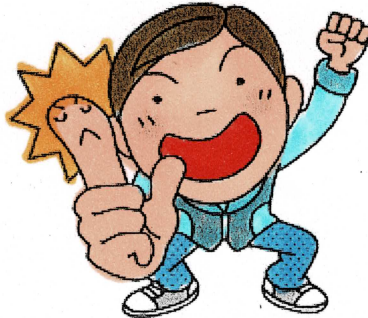


〇〇じゃないかも



他の可能性も考えてみる

②べき思考



〇〇すべきだと思い込む



〇〇できないこともある



できなかったら他の方法でも〇

③レッテル貼り



いつも〇〇だと考えてしまう



〇〇でない時もある



自分のプラス面にも注目

④深読み



相手の気持ちを一方的に推測

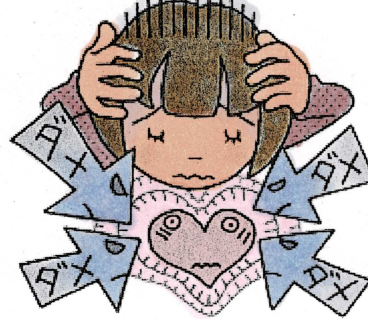


〇〇かもしれないし〇〇かも…



複数のパターンで考えてみる

⑤自己批判



自分のせいだと責める

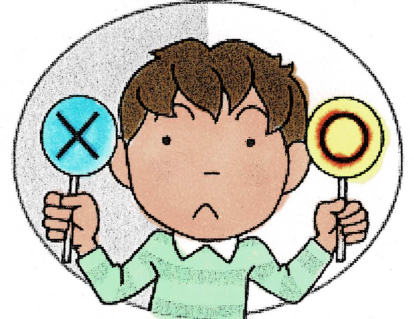


失敗してもやり直せる



これからどうするかが大事！

⑥白黒思考



〇か×か極端に考える



〇と×の間の可能性もあるかも



可能性をたくさん考えてみる

考え方をうまく変えられない時は、一時的に考えるのをやめるのも、ひとつの方法です。いろいろためしてみても不安な気持ちが続く時は、保健室やカウンセリングルームへ！