

# ほけんだより

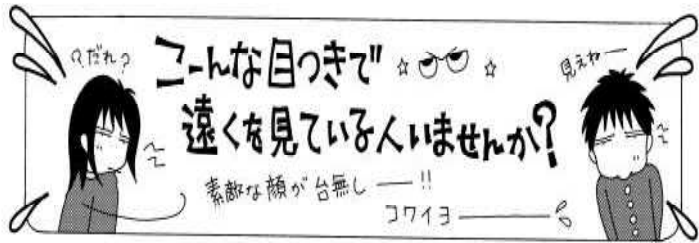
んきて こう いじに 元気に!!

H27. 10. 7大仁中学校保健室 (文責 高木)

No.8 「目を大切にしよう!」

10月 10日

目の愛護デー



## 視力低下に気をつけましょう

### パソコン・テレビの画面

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう!

### メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

### 積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

### 増加中! 眼精疲労に「用心」

頭痛、肩こり、疲労感、吐き気、目が痛い、やる気が出ない

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

大切な目 普段からアイしてあげてね

♥希望者に、視力(物を見る力) 検査と色覚(色を見分ける力) 検査を実施します。希望者は保健室まで申し出てください。

♥この時期、イネ科のアレルギーで結膜炎になる人が出ています。目をこすりすぎないこと・手洗いをしっかりするなどケアしましょう。

図書室  
& 保健室  
コラボ企画



10月15日に開かれる学校保健委員会でメンタルトレーナーが本校に来校します。  
そこで図書館司書の山本先生に『心の健康に関するお勧めの本』を紹介してもらいました。  
本は知らなかったことをいろいろ教えてくれたり、ヒントをくれたりします。

## 読みた〜い!…心にときめきを感じる本の表紙・帯の言葉集

～悩むのはみな同じ…。本をひもどけば素敵な言葉が見つかるよ～

○『自分から笑ったら相手も笑ったよ。人生ちょっとガンバローと思った時、言葉が背中をぼ〜んと押してくれます』

○『本番で実力が出せない人のための「いつもの自分」トレーニング』

○『キミがたいせつ。元気？今どんな笑顔していますか？夢が遠くに感じる時、仲間といるのに「ひとりぼっち」のとき。泣きたいのに涙が出ないとき、やなことばかりだと思ふとき…。心に虹をかける、326(ミツル)からの絵と言葉』

○『誰もが実践できるメンタル術！心は鍛えるものではなく、整えるもの。いかなる時も安定した心を用意することが常に力と結果を出せる秘訣だ』

○『夢や願いがかなう人とかなわない人の違いって何だろう？うまくいく人と、うまくいかない人の違いって何だろう？キミが夢をもてるか、その夢をかなえられるかは、いつも使っている言葉しだい。』



これらの本以外に20冊のメンタルブックが、今、保健室にあります。

見たい、読みたい人は、保健室に来てみてください。

「今こんな心境だから…おススメ本ありますか？」でもOK！

心の内服薬本、司書さんと調合しますよ♡ ～心♡肥ゆる秋～

