



令和 6 年 10月2日  
喜多方桐桜高等学校  
保 健 室

## 10月10日は の愛護デー

近視って言葉を聞いたことはありますか？近視とは、近くのものが見え、遠くのものが見えにくいことを指します。眼鏡などの矯正で視力がでるため、大きく問題視されていませんでしたが、最近では、将来の目の病気のリスクが高まることがわかってきています。近視にならないための予防対策が大切です。

### 近視を防ぐ目に優しい生活の過ごし方

【目に前髪がかかる時】



視界の邪魔にならないように前髪を留めましょう!!

【本を読む、勉強する時】



手元が暗いのは NG! 明るい部屋で、30cm以上離すように心がけよう。背筋を伸ばすことも忘れずに!!

【外で遊ぶ】



一日2時間の屋外活動をする、近視の進行抑制に効果的です。体を動かすとリフレッシュもでき、一石二鳥!

【ゲームや SNS の利用】



30分に1回は休憩しましょう! 長い時間近くを見続けると、近視になる確率が上がります。

【目に必要な栄養を摂る】



サバや納豆、ほうれん草などビタミン A や B が豊富に含まれている食品は、目の疲れを和らげてくれます。

【目を休ませる】



体と同じように目も休めるには睡眠が一番です。睡眠前のスマホ利用は睡眠の質を下げるので、使わないようにしましょう。

### ▼ まばたきは目の休憩

ゲームや本、SNS に集中しすぎて目がしょぼしょぼした経験はありませんか？それはまばたきをしていないのが原因です。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまい、見えにくくなってしまいます!しかし、まばたきをすることで周りの筋肉が動き、ストレッチした状態になり目が休まります!

他にもいろいろな方法が...



遠くを見る



目を温める



目を動かす

# アンガーマネジメントを身につけよう

☹️ そもそも怒りとは？

→ コップから水があふれた出た状態

人間の感情をコップに例えてみましょう。

コップの中に、「不安だ、苦しい、いやだ、心配」などといったネガティブな第一次感情が溜まっていきます。それが、何かのきっかけであふれると、怒りという第二次感情に変わってしまうのです。怒りやすい人とそうでない人の違いは、コップの大きさの違いもあります。

怒りは、人間にとって自然な感情のひとつであり、悪いものではありません。怒りのない人はいないし、なくすこともできません。自分に合った方法で怒りをコントロールすることが大切です。

第二次感情  
怒り

第一次感情  
(ネガティブ感)  
不安 苦しい  
嫌いだ 心配  
つらい 悲しい

## ～クールダウンする方法4選～

### その場から離れてみる

場所を変えることで落ち着くこともあります。トイレに行くなど理由をつけて離れてみましょう。

### 落ち着く言葉を唱えてみる

「大丈夫」「気にするな」など自分の気持ちを落ち着かせる言葉で自分に語りかけてみよう。

### 深呼吸をする

「鼻から大きく息を吸って口から長く吐く」3回程度行ってみると自然と心が落ち着いてきます。

### 「～べき」の境界線を広げる

自分が考えるこある「べき」という考えに対して、相手とのギャップができる人は怒りを感じやすくなります。一人一人価値観が違うのは当たり前です。「まあまあ許せる」と思えるゾーンを広げる努力をしてみましょう。

## 気持ちの伝え方

「Youメッセージ」より

「Iメッセージ」

Youメッセージ

Iメッセージ

“あなた”が悪いと感情的に伝えると相手は怒りを感じたり傷ついたりします。

わたしを主語にした“Iメッセージ”で話すことで、相手に自分の本当の気持ちを受け止めてもらえます。

ちょっと  
静かにしてよ！

なんで連絡くれ  
なかったの？

もう少し静かにして  
もらえると嬉しいな

連絡ないから  
心配したよ～

保健室で

薬は渡せません

「頭が痛くて薬ありますか？」「生理痛がひどくて薬下さい。」などと保健室を訪れる生徒がいます。保健室に薬はありません。万が一に備えて、飲み慣れた薬をかばんに入れておくなど持ち歩くようにしましょう。

## 今月の スクールカウンセラー来校日

【日時】

4日(金)、11日(金)、18日(金) 12:30～16:30

【対象者】

生徒・保護者・教職員

予約は、担任か保健室へご連絡ください。

