

# ほけんだよん 10月

喜多方桐桜高校保健室

2021年10月7日

2学期が始まり早くも1か月半がたちました。学校での生活を振り返ってみると、友人関係の重要さや難しさを誰もが感じたのではないのでしょうか。自分と同じ気持ちや考えをもっている人ばかりではありません。そんな時に、イライラしたり、友人を無視してしまったり、自分が孤独感に悩まされたり……。皆さんが抱えるその悩みは、誰もが通る道です。



## 「アサーション」(assertion:主張する)という言葉をご存じでしょうか？

相手の主張を否定したり、無理に押し込めるのではなく、お互いの価値観(考え方)を認めつつ、自分の意見を的確に言葉にするための方法です。具体的には、以下のことを気を付けてくださいね！



1、伝えたいことを率直にシンプルに表現する、遠回しな言い方はしない。

2、自分の正直な気持ちを表現する。

「自分はこうあるべきだ」「こうしなければ」にとらわれず、自分に正直に向き合い伝える。

3、自分も相手も人として、対等な関係であるということを意識する。

相手が自分よりも上か下かにとらわれずに、対等に付き合う。  
ただし、学校や職場では、教員と生徒や上司と部下のように上下関係はありますから、敬語などは今まで通り忘れずに！

4、どうするのかを自分で決め、結果に責任を持つ。

自分の気持ちや要求がすべて受け入れられるとは限らず、望んでいない反応を相手が返す場合もある。相手がどうするかは相手の都合なので、その反応で自分を責めたり、不快になったりしないこと。

人間関係を良い方向に変えるためには「自分の意志で自分の思考を変える」少しの勇気が必要です。



## 先生方へインタビュー おすすめリフレッシュ

テストや検定試験、試合やイベントなどが近くなると、不安でしんどくなったり、イライラしたりすることも。そんな時、自分のペースで一休みすることも大切です。

★**ノートや紙にとことん書き出す**(S先生) 書くことが苦手なら、スマホのメモ機能や録音でもよいと思います。心の中にあることを思いつくままにすべて吐き出します。初めは、今現在のしんどさや悲しさが出てきますが、とことん書いていくと子どもの頃の傷ついたことなど過去の傷が出てくることがあります。その自分を「今までつらかったね。」とねぎらってあげることで今のしんどさの回復につながります。

★**たんぱく質を取り入れる** 脳のエネルギー不足が「疲れ」や「ネガティブ」を引き起こします。その回復に、タンパク質(肉類、卵、魚の刺身等)とビタミンB6(カツオ、マグロ、サケ等)を摂取できるとよいです。

ほかにも / アイデアいろいろ

・平日7時間以上寝る(U先生) / 友人と話す(Y先生) / 好きな音楽を聴く(T先生) / 換気をする・走りに行く(I先生) / おいしいものを食べる(T先生)



# 目がピンチ！！スマホ老眼に注意！！

20代～30代で老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。目のピント調整がうまくできなくなった状態をスマホ老眼といいます。放っておくと、目が見えにくだけでなく、体や心にも症状が出ます。

## あなたは大丈夫？スマホ老眼チェック☑

### 環境

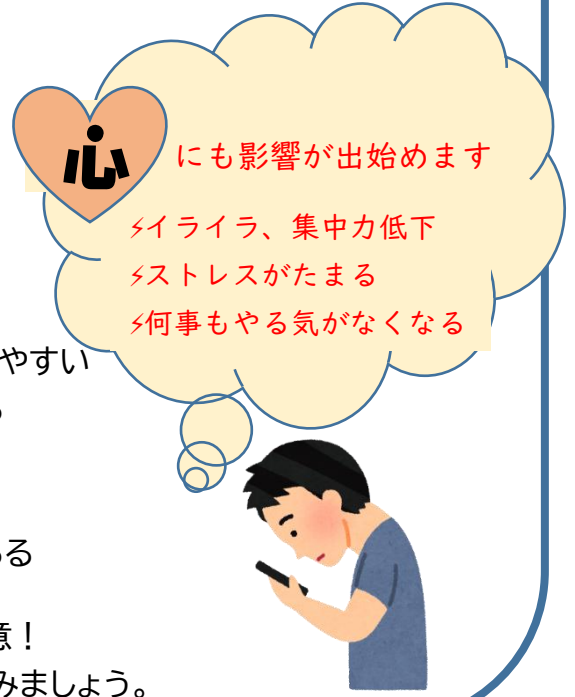
- 1日2時間以上、スマホを使用している
- スマホ画面を至近距離で見ることが多い

### 眼の症状

- 眼が充血する、あるいは腫れる
- 眼の奥が痛む □眼が乾く
- スマホを操作した後に遠くを見るとぼやける
- スマホの小さな字を見るときは少し離すと見やすい
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくくなる

### 身体の症状

- 頭痛がしたり、頭が重く感じる
- 肩こりや首こりを感じる
- 天井を見ようとすると首に痛みや違和感がある



**心**にも影響が出始めます

- ＜イライラ、集中力低下＞
- ＜ストレスがたまる＞
- ＜何事もやる気がなくなる＞

※各項目で1つ以上、計3つ以上あてはまれば、要注意！  
 スマホやPCなどの使い方、時間について見直してみましょう。

☆長時間スマホを見続けない。30分見たら1回は20秒以上遠くを見て目を休める

☆スマホと自分の距離を30cmほどあける  
ものさしを思い出して！

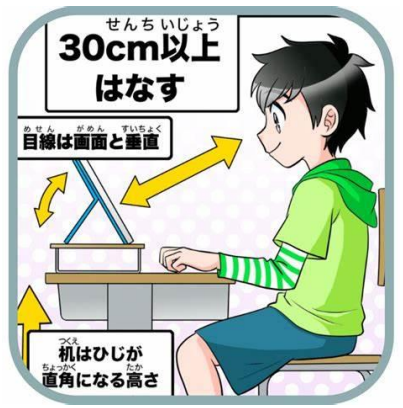
☆スマホの明るさを抑える（設定してみてください）

☆目に疲れを感じたら意識的に瞬きをする

☆十分な睡眠をとり、目を休ませる



30分（ぶん）に一回（いち）は  
20秒（びよ）以上  
遠く（とほく）を見て  
目を（め）休（やす）めよう！



せんちいじょう  
30cm以上  
はなす

目線（めせん）は画面（がめん）と垂直（ていじく）

机（こ）はひじ（ひじ）が  
直角（たか）になる高さ

## スクールカウンセラー 日程

10月19日（火）、26日（火）  
11：45～16：45に来校され  
れます。

希望する人は、気軽に保健  
室の先生に声をかけてくださ  
いね。

## 「薬と健康習慣」(10/17～10/23)です

内服薬

薬は  
正しく飲もう



①決められたタイムで



②水かぬるま湯で



③量の増減はNG!



④人にあげるのはNG!

