

# ほけんだより




最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があるといわれています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを観て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶそうです。芸術の秋、そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

**目**  
疲れていませんか？

**こんな症状はありませんか？**

かすむ  
ぼやける  
しょぼしょぼする  
目が重い  
充血する



ある

その症状は休憩をとると回復しますか？

いいえ

**眼精疲労**

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐに繰り返すときは『眼精疲労』です

ない

**あなたの目は元気！**



今のまきつ生活  
を続けよう

はい

**疲れ目**

そんな症状が休憩で回復するときは、『疲れ目』です



眼精疲労だった人は  
下の質問へ

## ～眼精疲労かも？と思ったら～

### 眼科でみてもらおう

〇メガネやコンタクトレンズは合っているかな？

〇ドライアイなど、目の病気はないかな？

### スマホを使いすぎてない？

目に休息を



1時間おきに  
10～15分が  
目安

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう





**こんな症状はありませんか？**

肩や首の痛み  
頭痛  
不眠  
食欲不振  
イライラ  
不安感  
気分の落ち込み



思いあたること  
があれば重症の  
眼精疲労です！

# 目のトラブルこんな時どうする？

<p>目や目の周りを打ったとき</p> <p>安静にして冷やします。</p>  <p>圧迫しないように優しく</p>	<p>ゴミや砂が入ったとき</p> <p>きれいな水で洗い流します。</p>  <p>眼球に傷がつくので、絶対にこすらない</p>	<p>洗剤や薬品が目に入ったとき</p> <p>十分に水で洗い流します。痛くても我慢して洗います。</p>  <p>絶対にこすらない</p>	<p>目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき</p> <p>汚れがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。</p>  <p>圧迫しないように優しく</p>
<p>病院へは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・視力低下、視野が欠けている、目が痛い</li> <li>→ <u>すぐに眼科へ</u></li> <li>・とくに異常を感じない</li> <li>→ <u>念のためその日のうちに眼科へ</u></li> </ul>		<p>病院へは</p> <p>→ <u>すぐに眼科へ</u></p> <p>(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)</p>	

## スポーツの秋

# ケガを予防する4つのポイント

<p>1. 朝ごはんを食べる</p> <p>体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません。</p> 	<p>2. ウォーミングアップとクールダウンを忘れない</p> <p>体を温めてから本格的な運動をしよう。終わったら筋肉の疲れをとります。</p> 
<p>3. 体調に合わせて無理をしない</p> <p>痛みや異常を感じたら、無理をしない。</p> 	<p>4. 休養の日をきちんととる</p> <p>休養も、練習の一部と考えましょう。</p> 

## スクールカウンセラーの日程

- ・10月2日(水)、24日(木)の10:45(3校時)~16:45(放課後)に来校されます。

予約は、保健室で受け付けています。いつでもご連絡ください。

