

# ほけんだより



福智高校 保健部 2020. 10

## 目を大切に。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・だんだんと秋を感じられる季節になってきました。好きなことに没頭したり、新しいことに挑戦したり・・・きっとわくわくする出会いがありそうですね。そんなみなさんの〇〇の秋に活躍しているのが、「目」です。朝起きてから寝るまで働く「目」を意識して休ませ、目の健康を守りましょう。

### ～目の疲れをとるために～

- ① 遠くを見たりリラックス。
- ② IT機器（スマホ・PCゲーム）から離れて目を休ませる。

大切な目 ぼくたちが守るよ

**まよけ**  
汗が目に入らないようにします

**まふた**  
目をおおい、目が乾かないようにします

**まつげ**  
目に汗やゴミが入るのを防ぎます

**なみだ**  
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

## ウイルスって目から入るの？

口や鼻を入口として体の中に入ってくるウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていましたか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。石けんによる十分な手洗いが大切なのがわかります。

10月15日は「世界手洗いの日」

### どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

## ストレス…溜まってないですか？

「ストレス」とは心にかかるプレッシャーのこと。ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめだ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。



こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

こんな人は、ストレスを感じやすいかも



## 相談力をUPしよう！

好きなことをしてストレスを解消できるならOK！でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまって辛いときは、「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

わたし 編

友だちの元気がない。何て声をかけよう？

ともだち 編



### 【誰に？】

友だちや家族、先生など力になってくれる人が必ずいます。

### 【どうやって？】

今日あった事や食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したい事だけ相談するのもいいですよ。

### 【声のかけ方の例】

- ・「調子はどう？」
  - ・「一緒にご飯を食べよう」
  - ・「遊びに行こう」
  - ・「元気がないから心配だよ」
- etc

### 【話してくれないとき】

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

### 【相談してくれたとき】

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。