

ひだまり

体育大会が終わり、次は文化祭に向けての合唱練習！と行きたいところですが、中には疲れが出て心身ともにコンディションを崩す生徒もいるようです。加えて、厳しい残暑から一転、気温が一気に下がったことがあり、体調を崩しやすくなっています。季節の変わり目は体も心も不安定になりがちです。秋の夜長を利用して、リラックスタイムを設定してみてもいいでしょうか。



10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーにちなんで、目に関することわざを集めてみました。ことわざの意味と共に、目の健康に関する情報も覚えておくと良いですね。

目は口ほどにものを言う

【意味】
情をこめた目つきは、口で話す以上に相手の心を強くとらえる。

- 目がぼやける。
- 充血している。
- 目の奥が痛む。
- 目が乾きやすい。

これらは、全部「目の言葉」。目だけでなく、からだの不調を訴えている場合もあります。目の言葉にも注目して。

目の中へ入れても痛くない

【意味】
(子どもなどを) 非常にかわいがることのたとえ。

◆目にゴミが入った!

- ・涙で流す
まぶたを閉じて、目を動かさずに5つ数えます。
- ・水で流す
水を張った洗面器に顔を付けて、まばたきをします。

目の正月

【意味】
よいものを見て、楽しく感じること。

動きが激しく、さまざまな色の光が点滅するゲームやテレビ、パソコンの画面ばかり見ているのは、目は疲れる一方です。1時間に一度は、ゆったりと流れる雲や月の輝く夜空、緑豊かな木々を見つめて、目に正月を。

目が堅い

【意味】
(子どもなどが) 夜が更けても、眠たがらない。

一日中、休みなく働いている目にとって、唯一、ゆっくり休めるのが、眠っている時間。夜ふかしをして睡眠不足になると、目の疲れもたまってきます。目のためにも、しっかり睡眠をとりましょう。

目の病気でよく聞く「ものもらい」って、どういう病気なのかな?

ものもらい
(麦粒腫)

■原因
まぶたの縁に、細菌が感染して起こる。
⇒ ・目のこすり過ぎ
・コンタクトレンズの汚れ
・体調不良
・目にかかる前髪

■症状
・目のかゆみ
・まぶたが赤く腫れて痛む。

■治療 (眼科で)
・抗生物質の目薬
・(炎症がひどい場合) 切開してうみを出す。

■よく似た病気
霰粒腫
・まぶたにある脂を出す腺が詰まって、しこりになる。
・痛みはない。
⇒細菌に感染して、痛みが出ることも。



目の健康のために、管理はしっかりと!

秋の夜長に... **中村誠**

わあっ どうしたの? 目が真っ赤!?

いや... 秋の夜長っていうたろ...

夜長くゲームしてんだ

あ、たっぶりの睡眠

疲れ目のときは上下左右に目を動かすといいよ

それだっ!

目をおきなさい!!

たっぶり寝て目を休めるぞ!

時間もおきなさい!!

目を休めるぞ!

ちがう...

目は、物を見ているだけで疲れ、かすみや頭痛などの症状が現れてきます。通常、目が疲れても、ある程度目を休めることで症状は改善されます。目を休める最も簡単方法は、睡眠をとる事です。しかし、眼精疲労となると慢性的な目の疲れの症状があらわれて、十分に寝ても疲れがとれません。眼精疲労が原因で、目の症状だけでなく、胃痛や食欲不振など内臓系に症状があらわれたり、肩凝りや頭痛などの症状が現れたりします。眼精疲労が続くと、視力が低下してしまう事もあるため、原因を追究して改善していく必要があります。

10月12日に学校保健委員会が開催されます！

10月12日（水）に、生活習慣改善を目的として「学校保健委員会」を開催します。先月の保健だよりでお知らせしたとおり、我が校の「就寝時刻が遅い」という実態を改善すべく、中部厚生センター所長 大江先生を招いて「メディアと睡眠の関わりについて」という演題で講演をしていただきます。他には、3年保健委員によるゲンキッズ作戦の結果報告もあり、自分の生活を見直し、改善していくためのきっかけになればと考えています。保護者の方にもぜひ参加いただき、子どもたちの健やかな成長について、知識を深めていただけたらと思います。



生活改善のために努力する期間となるように、学校保健委員会後の3日間に生活チェックを実施します！

<今日の生活・体・心チェック> あてはまるところに○をつけよう。

表2

	質問項目	安心ゾーン	要注意ゾーン	心配ゾーン
生活	・メディア利用合計時間は、どのくらいでしたか。	2点 1時間以下	1点 1～2時間台	0点 3時間以上
	・学年で決められた目標就寝時刻を守れましたか？（1年:22時、2年:23時、3年:23時30分）	1点 守れた		0点 守れなかった
体	・今日の体調はどうですか？	2点 調子が良い	1点 まあまあ良い	0点 だるい
心	・今日の気分はどうですか？	2点 イライラしない	1点 少しイライラ	0点 イライラする

4 メディア利用を極力少なくするように意識して、生活をしてみよう！ 前日から今朝までの生活を振り返ってみましょう。（表の2にある点数表をもとに点数を記入しましょう。）

	質問項目	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	合計
生活	・昨日のメディア利用合計時間は、どのくらいでしたか。	点	点	点	点
	・昨夜、学年で決められた目標就寝時刻を守れましたか？	点	点	点	点
体	・今日の体調はどうですか？	点	点	点	点
心	・今日の気分はどうですか？	点	点	点	点
合計点		点	点	点	点
自分で決めた生活リズムで生活できましたか？（○か×を記入）					○の数

チェック項目は上に示したような、生活、体、心のから4つの項目です。

目標就寝時刻は目安として設定してありますが、個人の生活によっては全く現実に即していない時間かもしれません。「この時間に寝れない生活は駄目！」ということではなく、「**少しでも早く寝れるように、時間を意識して生活をしよう！時間の使い方を工夫しよう！**」という気持ちを育てることが目的です。その趣旨をご理解いただき、生活チェック期間中は家庭でも声がけ等、ご支援をお願いします。



メディア機器との
過剰接触で
目が疲れた時には！



睡眠、遠くの景色を眺める、ホットタオルを目に当てる、等が疲労回復に良いですよ！