

あなたは大丈夫ですか？ドライアイ

パソコンやゲーム、スマートフォンなどで目を使いすぎると、目の疲れや不快感があることはありませんか。涙が少なくなったり、質が変わったりすることで、目の表面に障害がおこることをドライアイと言います。

【5つ以上✓があれば、要注意です。】

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |

放っておくと、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状がでたり、目の感染症にもかかりやすくなったりします。眼科受診をおすすめします。

【予防】

- ① まばたきを意識的に多くする。
- ② 蒸しタオルで目を温める。
- ③ 室内の乾燥を防ぐ。
- ④ 目が疲れたら1時間に10分休憩する。



保健係が、「心の健康」について発表しました。

9月26日(水)に、自分の学年の課題を解決するために、保健係が心の健康について、調べたことを発表しました。発表をきっかけに、附中に今よりもっとやさしさが広がるとよいですね。

1年テーマ「仲直りの仕方」

質問3 友達とケンカした時、謝ろうと思いますか。
 思う：約91% 思わない：約7% 他：約2%



多くの人が仲直りについて悩んだことがあるとわかる。だから、友達とケンカしたときの仲直りの仕方について考えよう。

友達とけんかをして、どうしたらよいかわからない時があった。これから、悪いと思ったらしっかり反省の気持ちを態度や言葉、文字で伝えたい。個人が自分についてしっかり考え思いやる気持ちを大切にしたい。保健係の劇がおもしろくわかりやすかった。

2年テーマ「仲間の誘い方」

① なぜ話しかけられないと思うか？

- 1位 話しかける勇気がない
- 2位 話しかけるきっかけがない
- 3位 恥ずかしい
- 4位 話をしたいと思わない
- 5位 緊張する
- その他 分からない

あと約半年で、3年生。自分だけが楽しいではなく、周囲に気を配り、クラス、学年、学校全体のことを考えられる3年生になる。

今の2年生の現状を知って上手な話しかけ方を考えよう！

発表の通り、仲の良い人だけで固まっていると思うので、これからはいろいろな人と仲良くしたい。そう思うことはあっても実行できなかったが、方法も教えてくれたので、なんとなくできそうな気がした。動画がわかりやすかった。

10月の保健目標を大切にしよう。

附中の

保健室の窓から

H30.10.2
 附属中学校
 保健だより
 第7号
 文責 田中

色覚検査について

色覚特性は、多くの場合、日常生活に支障はありません。しかし授業中など学校生活上の配慮を必要としたり、将来の職業を選択したりする時に、自分の見え方を知っておいた方がよい場合があります。10月は希望者に対して色覚検査を実施しますので、希望する方は、気軽に保健室までご連絡ください。

保護者に所定の検査同意書を提出していただいた後、昼休みや放課後に保健室で実施します。



新人戦、応援しています。

鼻水のでるかげがちらほらでています。うがい、手洗いを忘れずに！

3年テーマ「ネットいじめと温かい言葉」

冷たい言葉

- ・ウザイ
- ・キモイ
- ・消えろ
- ・死ね

温かい言葉

- ・ありがとう
- ・いいね！
- ・優しいね
- ・大丈夫？
- ・気にしないで

「温かい言葉」と言われて思い浮かぶ言葉が予想以上に少なく自分でも驚いた。「冷たい言葉」の方が多く出てきてしまうので、普段あまり「温かい言葉」を使えていないのではないかな。相手の立場で物事を考え、行動したい。

保健係ががんばっていて、3年間で睡眠、ストレス、ネットトラブルについて学んだ。高校に行っても心にとめて生活したい。