

疲れ目の原因と解消法

10月の保健目標 目を大切にしよう。～10/1 目の愛護デー～

「目が重たい」などの症状の原因の一つは、目の使い過ぎです。スマートフォン、ゲーム、パソコンは、目に負担がかかります。

【試してみましょう。手軽な疲れ目解消法】

遠くを見る、軽く目を閉じる、温める(ドライアイなどのショボショボした目、疲れ目からの頭痛や肩こりがある時)、冷やす(充血、炎症がある時)→氷は冷たすぎるためタオルを水で濡らして冷やす、目の周りを押す、目の体操(目を上下左右に5回動かす、斜め左下→斜め左上→斜め右下に5回動かす)



色覚検査について

色覚とは色を感じる感覚のことで、目の奥にある錐体細胞と言う細胞がセンサーとなって信号が脳に送られます。私たちは、その信号から色を判断しているのだから、誰もが同じ色に見えるとはかぎりません。このように「色の見え方」には個人差があり、多くの場合、日常生活に支障はありません。また、全ての人に情報が伝わるように「色の見え方」に配慮したデザインをカラーユニバーサルデザインと言い、社会全体で色のバリアフリーをすすめる必要があります。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・進路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。

保健係が、「心の健康」について発表しました。

9月24日(火)に、学年集会で、保健係が心の健康について調べたことを発表しました。自分たちの学年の心の健康課題は何かを出し合い、解決するために内容を考えました。

保健係は、部活動や習い事などの忙しい合間をぬって、とても積極的に準備をすすめてくれました。保健係の皆さんおつかれさまでした。また、皆さんの聞く態度も素晴らしかったです。



1年テーマ「友達との仲を改善するために」

(3)1年生のみんなが友達と関わる時に大切にしていること

- ・言葉遣い ・笑顔 ・話をよく聴く
- ・相手のことを考えて接する。・積極的に話す
- ・自分勝手にしない ・善悪の区別をしっかりとる
- ・自己主張を少なくする ・相手の意見を尊重する



今まで友達と気まずい関係になったことがあったけど、相手から話しかけてくれて解決して、自分から仲直りをする方法がわからなかった。発表や周りの人と話して仲直りのしかたや困っている人にどう協力できるかわかった。とてもよい集会だった。

2年テーマ「相手の気持ちを考えよう」

ケース3

ポイントを意識して働きかける。

- ① 相手の気持ちを大切にされた表情をする。
「心配した表情で」
- ② 相手の気持ちを大切にされた言葉を使う。
「困っているんだね」
- ③ 自分の気持ちを言う。
「心配だな。一緒に探そうよ。」
- ④ 相手を大切にすることを言う。
「戻ってみようよ。」



普段、何気なく使っている言葉で相手が傷つくかもしれないと再認識した。相手と話す時のポイントが簡潔にまとめられていてわかりやすかった。また、友達との交流の場が設けられていて、楽しかった。これから、言葉遣いやいきすぎたからかいい気をつけたい。

3年テーマ「いじめといじり」

3 まとめ

【課題】

- ・時と場合によって「いじり」は必要か。
- ・「いじめ」にならない「いじり」はあるのか。

【まとめ】

- ・全員が「許せる」と感じる「いじり」はない。
- ・いやだと思っても「笑うしかない」ので笑っている人がいる。

- ・自分の言葉に責任を持つ
- ・楽しければ良い訳ではない
- 違う楽しさに目を向けられるように

自分も友達をいじったりいじられたりして友達をいじることを楽しんだり、自分がいじられると悲しい気持ちになったりすることがあった。いじりはいじめにつながる危険なことと分かった。

いじりなしで、みんなと楽しく笑い合えるようにしたいと思った。