



竜一附属中 保健室

令和6年10月

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか？「つるべ」とは、井戸の水をくむためにつるしてある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくことのたとえです。これから気温が下がっていきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒くなる日も出てきます。

衣服の調整をしたり、気温差による体調不良を予防しながら過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになってしまったりすることもあります。

まばたきをするだけでも目の休憩になります。それだけでは不十分なので、「遠くを見る」「目を温める」「目を動かす」などの方法も取り入れて、目に優しい生活を心がけましょう。

またアウトメディアの日もつくってみるのもいいですね。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



【保護者の方へ】

保護者の方もいつでもお気軽に保健室をご利用ください。一緒にお子様のことを考えていきましょう。また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーのご紹介もできます。よろしくお願いたします。