

ほけんだより 10月

岡崎北高校
保健室

9月の北高祭では、みんなの一生懸命な姿に感動したり、今までとは違う姿に嬉しさが溢れたりして、前よりもっと北高を好きになりました。みなさんも、自分たちの成長や、仲間との関係の深まりを感じたのではないのでしょうか。悩んだり苦労したりしたことは、必ずみなさんの力になっています。自分たちの持っている力を信じて、次の目標に進んでいきましょう!!



10月10日は、世界メンタルヘルスデー



気分が落ち込んだり、ストレスを感じたりすることは自然なことであり、私たちは、これから立ち直っていく力を持っています。その心の回復力(「レジリエンス」)は、トレーニングで高めることができると言われています。今回は、アメリカ心理学会が挙げている10のポイントを紹介します。

1 Make connections	自分を支えてくれる繋がりを築く
2 Avoid seeing crises as insurmountable problems	危機は克服できると考える
3 Accept that changes is a part of living	変えられない状況を受け入れる
4 Move toward your goals	現実的な目標を立て、それに向けて進む
5 Take decisive actions	自分で決断して、行動する
6 Look for opportunities for self-discovery	自分発見のための機会を探す
7 Nurture a positive view of yourself	自分を肯定する
8 Keep things in perspective	ものごとを広い視野、長い目で見る
9 Maintain a hopeful outlook	希望を持つ
10 Take care of yourself	自分のことを大切にする



大切な目を守ろう

大切な目を守ろう

~10代でも「老眼」になる?!~

どうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



上手くいかないなあ...という時には、この10のポイントの視点で考えてみると、変化のきっかけが見つかるかもしれません。

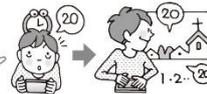


目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近く画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

.....大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。.....

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める

ホットタオル等で目を温めると、血流がよくなって目が休まります。また、涙の分泌量が増えてドライアイ予防にも効果的です。



朝風晩の

気温差に注意!

