

保健だより

10月

旭中

10月は、1学期が終わり、2学期が始まる節目の月です。季節も、急に朝晩の気温が下がり、体調を崩しやすい時期でもあります。新型コロナウイルス対応のため、朝、体温が高くなくても、具合が悪いときは、家庭で休養するようにしましょう。

10月は目の愛護デー（10月10日）もあり、目について考える月です。

本校では、学年が上がるにつれて、視力が悪くなる生徒が増えています。スマホやパソコン等、何時間ぐらい皆さんは使っているのでしょうか。自分の目の健康について考えてみましょう。

【体温表】

10月から体温表をタブレットで行います。平日は、8時30分までに入力しましょう。土日祝日も忘れずに入力してください。



目の健康を千エツクしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



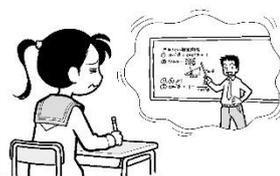
●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



10月5日（火）3年生の希望する生徒に、色覚（色の見え方）検査を行います。希望する3年生は、申込書を10月4日までに担任の先生に提出してください。

女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前にできることはある？

ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になることもあります。まずは、生活習慣を見直しましょう。



今まさに生理痛でつらい！

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。



薬を飲むならいつがいい？

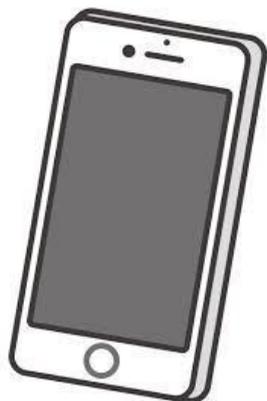
生理痛が辛いとき、薬を飲むのも選択肢の一つ。「そろそろ痛くなりそう」と思ったときに飲むのが効果的です。小・中学生も飲める鎮痛剤を選びましょう。

学年朝会でもお話しましたが、宇都宮市女性相談所より、不安や困難を抱える女性を支援する目的で、学校のトイレに置くための生理用品が来ましたので、女子トイレに設置しました。どのような取り組みなのか、ポスターも貼ってあります。読んでみてください。

SNS で不安になることがありますか？



親友の N と一緒に買い物に行った日の夜、SNS を見たら「今日は疲れた。なんかサイテーな日」とつぶやいていた。
私のことを知っているのかと、不安になった。
次の日に、N に確認をしたら、私のことではなかったので安心した。でも、昨夜は、SNS の言葉が気になり、不安になって勉強もできなかつたし、眠れなかつた……
いつも、こんな感じで不安になる……



SNS は、感情が伝わりにくいもの！

ネット上の文字や顔文字だけでは、感情は伝わりにくいものです。
あなたが、なにげなく使った言葉や冗談のつもりで打った文字が、誤解を受ける場合があります。表情が見えないぶん、言葉選びには気を付けましょう。



SNS は、とても便利なものです。利用している人も多いと思います。
しかし、トラブルも多く発生しています。
その時の感情のままに、軽い気持ちで打ち込んだ言葉によって、人間関係がギクシャクしてしまうこともあります。読んだ相手が、傷つき、いじめられたと感じた場合は、いじめにもなってしまいます。
SNS のトラブルを防ぐためにも、SNS の利用について、自分でどうしたらよいのか、もう一度、考えてみましょう。SNS のことで、自分が不安になったり、つらい思いをしたりしたときは、SNS を利用しないという方法を取ってみましょう。