












# ほけんだより 10月

令和6年10月  
富山県立志貴野高等学校  
保健室

## スマホ・タブレットから目を守る 10か条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

<p><b>良い姿勢で</b></p> <p>画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。</p> 	<p><b>適度な運動を</b></p> <p>画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュ!</p> 	<p><b>目に良い食べ物をとろう</b></p> <p>ニンジン、ほうれん草、豚肉、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。</p> 
<p><b>長時間見ない</b></p> <p>近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。</p> 	<p><b>10月10日は 目の愛護デー</b></p> 	<p><b>まばたきを忘れない</b></p> <p>集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしよう。</p> 
<p><b>遠くを見て目を休める</b></p> <p>画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。</p> 		<p><b>目に合った メガネ・コンタクトレンズを</b></p> <p>度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらおう。</p> 
<p><b>寝る前は見ない</b></p> <p>画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠は十分に</b></p> <p>睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。</p> 	<p><b>気になるときは眼科へ</b></p> <p>見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。</p> 

# 「健康を考える日」を行いました

9月18日(水)に「健康を考える日」の講演会を行いました。講師の先生から、ストレスとの上手な付き合い方について教えていただいたことを紹介します。

## 「ストレスとの上手な付き合い方」

講師:富山国際大学 子ども育成学部 大平 泰子 先生

### □ ストレスについて

ストレスとは外からの刺激によって、体に生じた反応。心理的・社会的要因が大きい  
ストレス反応

気持ち(不安、恐怖など)の他、身体面(肩こり、動悸、不眠、食欲不振など)行動面(集中できないなど)に現れる

「ストレスは人生のスパイス」適度なストレスが大事。乗り越えられたらうれしい

### □ 助けを求める

相談する⇒気持ちが楽になる、違った見方がわかる、解決への糸口になる

誰に相談するか？

「まあまあ信頼できる人」を探す  
親、友人、先生、カウンセラーetc…

相談されたら？

親身になって話を聞く、話をさえぎらない  
先生や専門家へつなぐことも大事

リラックス行動・・・バタフライ ハグ

### □ ストレスマネジメント

ストレス対処の型にはいろいろある

- ・責任受容型(行動を反省)
- ・対決型(相手にぶつかる)
- ・逃避型(問題から逃げる)
- ・隔離型(自分は関係ない)etc…

気晴らしになった自分のストレス対処法リストを上げて、実践してみよう

### □ セルフケアに役立つ方法

#### 1. ストレスに気づく

ストレスとストレス反応を書いてみる

#### 2. とりあえず落ち着く

「やわらかい手触り」が大事

- ・大きな毛布にくるまる・何かをギュッと抱きしめる
- ・単純作業で手を動かす
- ・力を入れてぱっと抜く(筋弛緩法)

#### 3. つながる・・・人と話し相談する

#### 4. 気晴らしになる行動をする(音楽・運動・自然など)

#### 5. リラックスする行動をする

### <生徒の感想>

- ・良いストレスと悪いストレスがあることを知りました。ストレス対処法を100個見つけると良いと聞き、1回ちゃんと向き合ってみようと思いました。
- ・ストレス対処法をネットで見てもじっくりこずに悩んでいたため、自分に合いそうな対処法を知ることができて嬉しかったです。
- ・ストレスを溜めないのは無理だけど、溜めにくくなるようにしたり、発散することができるようにするとういうことがわかりました。
- ・友達から相談された場合は、まずは話を聞くことを改めて気をつけようと思いました。友達が、わざわざ私を選んで相談してくれたから、親身になって聞きたいです。
- ・これからストレスと向き合っていく機会が多くなると思うので、今のうちから向き合い方を見つけてうまく対処していきたいと思いました。