



9月の保健室は、インフルエンザや新型コロナウイルスの流行などで、来室者がとても増えました。9月末現在、校内で罹患している人は少ないのですが、全国的にまだまだ流行しています。状況に応じて、手洗い、換気、マスク、密を避けるなど対策をしてください。

この時期は、夏の頃に比べると昼が短く、夜が長くなり、朝晩は涼しくなりますが、昼間はまだまだ暑い！！ 衣服も半袖も必要だけれど長袖も用意した方がいいかな・・・と調節が難しくなります。こまめに天気（気温）予報をチェックして気温差による体調不良を予防してください。

## 10月10日は目の愛護デー

学校や家でのパソコン作業や、タブレット、スマートフォンを見るなど、私たちは毎日、目を酷使しています。少し、目を労わってみませんか？

睡眠時間が少ない



疲れたなあ…

長時間  
スマートフォンを見た



ゲームに集中しすぎた



寝転がって読書をした



目の奥が痛い、目がしょぼしょぼする、ものが見えにくい感じがすることは無いですか？

この症状は、目が疲れている時の症状です。目のために出来ることは・・・

- 目を休める（瞬きも忘れずに！）
- 睡眠をとる
- 目と画面の間を40cm開け、長時間使わない。

もし疲れたなと感じる前に目に優しい生活をしてあげてください。



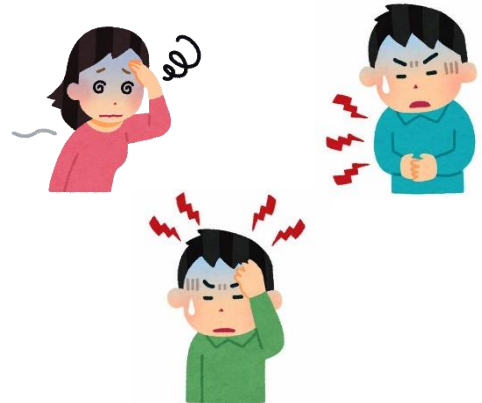
## <質問>

あなたはどんな時が嬉しいですか？どんな時にイライラしたり悲しい気持ちや、嫌な気持ちになりますか？そして、それぞれ、自分の身体はどんな反応をしていますか？

例えば、自分が気にしていることを言われたとき、胸が締め付けられるような感じがした、とか、最近嫌な事ばかりで気分が落ち込んでお腹（頭）が痛い・・・

また、暑さ寒さの環境や、お腹がすいている、寝不足などのコンディションも反応が変わる原因になります。

こころと身体は、お互い影響しあうとされています。我慢しすぎると、体の不調や、何もやる気が出なくなったり、逆に怒りを爆発させたりする場合があります。



自分のコンディションがどんな状態で、どんな時に（どんな事で）イライラしやすか、気持ちが落ち込むのか、身体はどう反応しているか観察をしてみてください。

大切なのは、自分がどんな時（どんな事）にどんな気持ちになりやすいかに、気づくことです。

「自分さえ我慢すれば」とイライラの種をため込んだりしていませんか？

「こんなこともできない自分はダメだ」など自分で自分を責めていませんか？

嬉しい、怒り、むかつく、などの気持ちを感じることは、悪いことではありません。

それを、自分や、他人にどう伝えるか、どう表現するかが重要です。

また、自分に反応しやすいポイントがあるように、他の人にもそれぞれ、イライラしたり嫌な気持ちになるポイントがあります。それは人それぞれ違うので、「私はOOと言われると嬉しい（悲しい）気持ちになる」と相手に伝えてみましょう。言えなかったら「同じようなことがあったら、OOな気持ちだ、とつたえよう」と練習してみましょう。何度も練習するうちに言えるタイミングがあれば、言ってみてもいいですね！



ただし、気を付けたいことがあります。

自分の気持ちを伝えることが大事なので、

「伝えたのに分かってくれない！！」

「お前がOOって言ってからこんな状態になったんだ」など相手を責めないことです。

お互いにいろいろな考え方があり、と分かり合えるといいですね。

