



気温の変化に注意

まだ日中は暑く感じるがありますが、朝夕は随分涼しくなり、秋が少しずつ近付いているのを感じるようになりました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。気温 5℃の差が服 1 枚分と言われています。この時期は日によって急に冷え込むこともありますので、天気予報を毎日確認し、衣服を調整して気温差に対応するようにしましょう。

度の合わない
眼鏡・コンタクト

画面の
見すぎ

あなたの目、疲れてない？

ゲームや SNS に夢中になり、スマホやパソコンの画面を長時間見続けることはありませんか。目の疲れは、視力低下だけでなく、全身の不調にもつながります。なるべく視聴時間を短くし、こまめに休憩をとみましょう。

また、今持っている眼鏡やコンタクトレンズが自分の視力に合っているか、定期的に確認するようにしましょう。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

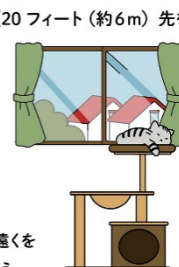
10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

(20 フィート (約 6m) 先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



教育相談&スクールカウンセラーのお知らせ

毎日昼休み、教育相談室（保健室横）を開放しています。どんなささいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

〈教育相談当番表〉

曜日	月	火	水	木	金
当番	##	##	##	##	##

また、スクールカウンセラーの今月の来校日は
10/17 (木)、24 (木) です。話してみたい人は、事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。

健康観察を 入力しましょう

SHR までに、所定のフォームから入力。

毎朝自分の体調
をチェックする習
慣をつけ、体調の
悪い日は無理をし
ないようにしましょう。



ストレスと こころとからだ

バランスとれてい
ますか？

学校での人間関係や勉強のプレッシャー、部活動のプレッシャーなどストレスは誰もが感じるものです。適度なストレスはやる気の向上やがんばるエネルギーになるので悪いものではありません。ただ、過度なストレスが続く、うまく発散・解消できないと、はこころや身体の不調につながります。

からだやこころを安定するには？

十分な睡眠をとる



3食

食事をとる

適度な
運動

単純ですが、規則正しい生活を繰り返すことが必要です。もし、最近食欲がない、寝付けな
い、寝ても途中で何度も目が覚めるなどが続い
た場合、疲れのサインかもしれません

疲れる前に出来ることは？ 疲れに早く気付くためには？

- 自分の健康な時の状態を知っておく
- 自然に触れる
- たくさん寝る
- 悩みがある場合は信頼できる大人に話を聞いてもらう
- 吐く呼吸を吸う呼吸より長くする
- 自分がどんな時にイライラしやすいかなど観察しておく
- 他の人の対処方法を聞いてみる

体調が悪くなった時やしんどい時だけでなく、体調が良い時の様子を知っておくとひどくなる前に対応がしやすくなります

アスリートにも少なくない
「心の不調」

心の不調の悩んだ経験のあるアスリー
トの言葉を読むことができます。

[よわいはつよいプロジェクト
\(yowatsuyo.com\)](http://yowatsuyo.com)

