

ほけんだより



令和 5年 10月 3日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

少しずつ涼しくなり、長い夏がようやく終わりを迎えたような気がします。夏休み明けも暑さが続き、その中で日々頑張るみなさんも少し疲れている様子が見られました。実習前の緊張もあり、なんとなく心も落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。

そんなときこそ、意識的にしっかり睡眠時間を確保するようにしましょう。スマホや携帯電話を寝る直前まで見続けられない方が、良い眠りになるそうですよ。実行してみてください。



目 たいせつ 目を大切にしよう



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

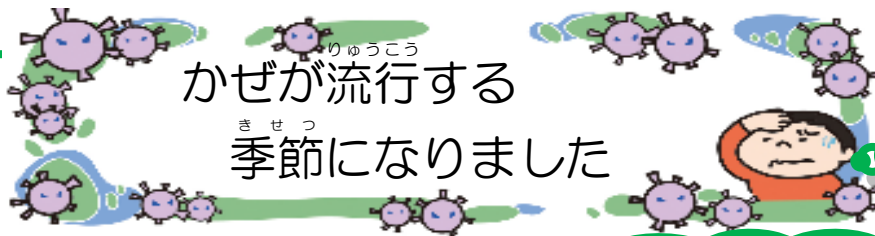
ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



かぜが流行する
季節になりました

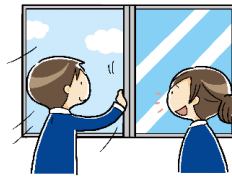
うつらないように、うつさないようにしましょう！

すすんで「手洗い」

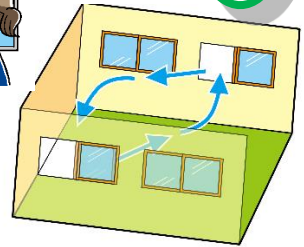


鼻をかんだら、手を洗いましょう。

やはり「換気」が大切！



換気をするときは、向かい合う対角線の窓を開けると、空気が流れます。



「咳エチケット」



かぜをひいたかな？
と思う時は、マスクをしましょう。

とっさにくしゃみが出るときも、ハンカチやティッシュでおさえましょう。



新型コロナウイルス感染症が5類になっても、インフルエンザがはやってても、予防の仕方は、変わりありません。こまめに換気をし、しっかり手を洗うことが何より大切です。規則正しい生活をし、免疫力も高めましょう。

心・こころ・ココロ



皆さんの心に寄り添える内容を、時々お伝えしていきます。今回は、本校カウンセラーの青山先生におしえていただいた「べつの考えをしてみよう」です。

A さんにあいさつをしたが、何も言われなかった

できごと

かんがえ
考え

みんな
皆さんはどちらの考えですか？

きもち
気持ち

A さんにあいさつしたが、何も言われなかった

A さんはわたしがきれいなのかも何か悪いこと言ってしまったかな
自分のせいかもしれない

きげんが悪かったのだろう
朝、いやなことがあったのかも
真合が悪いのかもしれない

怒り・不安・悲しみ
さける・気をつかう
頭痛・腹痛・眠れない…

あまり気にならない
いつもどおりでいられる
体調も変わらない