



NO. 4
2023/10/10
保健室

目の愛護デー

スマートフォンなどを近くで長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

10月となりました。9月23日に「秋分の日」を迎え、夏のじめじめとした暑い季節から朝晩の寒さを感じる秋らしい季節となりました。

2学期がスタートしてからインフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。これからの季節はウイルスがさらに流行しやすくなります。寒暖差に気をつけながら、手洗いうがい・規則正しい生活を過ごしましょう。



生活リズムを 学校モードに

体調を崩して来室する生徒が増えています！
2学期が始まって1か月が過ぎました。普段の生活などの疲労が溜まってきていると思います。
生活リズムを学校モードに戻していきましょう。



- ① 朝は余裕を持って、同じ時間に起きる
- ② 朝ご飯をゆつくり食べる
- ③ 寝る前のスマートフォン使用はやめて、早めに寝る

～防災対策～



9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」でした。
大きな自然災害が頻発する中、南海トラフ地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起きるとも予測されています。万が一に備えた知識を覚えておきましょう。
また、みなさんが救急処置を行う時、AEDを早期に活用することができれば大切な命を助けられるかもしれません。AEDは様々な場所に置いてあります。日頃からAED探しを心がけてみてください。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのので試してみましょう。

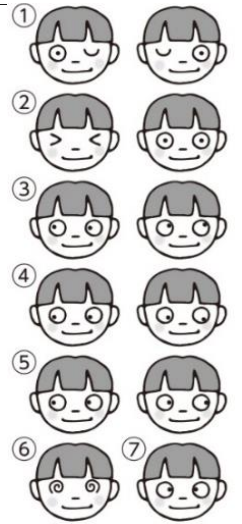
無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。

疲れ目チェック

- | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 目が乾く |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 目に異物が入っている感じがする | <input type="checkbox"/> まぶたが重い | <input type="checkbox"/> 吐き気がする |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | | |

- 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



こころにも応急手当

こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておいてしまう人が多いかもしれません。
ですが、こころにも応急手当が必要です。その方法のひとつが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことです。
学校にはスクールカウンセラーや相談員が週に1度、来校しています。みなさんの利用を待っているのので、いつでも来てください。
また、以下の窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと