

名古屋市立菊里高校 保健室通信 平成29年10月号



10月10日は、「10.10」を横にしてみると…人の顔の目と眉に見えることから『目の愛護デー』とされています。私たちは五感を使って外から多くの情報を得ていますが、その80～90%は目によるものといわれています。大事にしたいですね。



IT眼症とは？

「IT機器（スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなど）を長時間あるいは不適切に使用することで、目の病気やそれがきっかけで起こる全身の症状」をIT眼症といいます。「VDT症候群」、「テクノストレス眼症」とも呼ばれ、肉体的な症状だけでなく、精神的ストレスも問題視されています。

IT機器を使うなら守ろう！3つの「50」

- 【1】50cm離れてもよく見える状態のものを
- 【2】連続使用は50分以内で
- 【3】距離は必ず50cm以上離れて見る習慣を

●こんな症状はありませんか？●

- 目やその周りの疲れ・痛み
- 目が乾く（ドライアイ）
- ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい
- 首、肩、腕、腰などのこりや痛み
- 頭痛やめまい
- 食欲が出ない

色覚特性について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性の色覚特性とは、この細胞のいずれか、または全てが欠損したり不完全であったりして起こります。色覚特性といっても全く色がわからないモノクロ世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白・灰色など）はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることによって色の誤認を減らすことも可能です。日常生活で色に関して心配な方には、眼科での検査をおすすめしています。わからないことがあれば、保健室までご相談ください。

目のリラックスには

遠くのものを見る

たっぷり睡眠をとる

蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも



10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



やってみよう！ ～集中できない・不安・緊張するとき～

学習に集中できないときや、不安や緊張する場面ってありますよね。人は、不安や緊張が高まったときに、カラダに力を入れて乗り越えようとします。大事なテストや試合のとき、私たちのカラダはどうなっていますか？？心臓がドキドキして足が震えたり、肩に力が入ったりしますね。そのような不安や緊張でカラダに余分な力が入っているときには、ココロにも力が入って緊張しています。

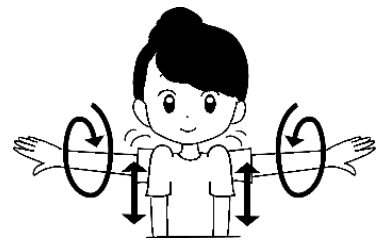
そこで、今回は簡単なカラダほぐしの運動を紹介します。カラダをほぐして余分な力を抜いてみましょう。

【1】 いすに座る



両方の肩を上げたり下げたり回したりしてみよう

- ・背もたれに姿勢をあわせる
- ・背筋をのばす
- ・頭からお尻までカラダに軸が通っているようなイメージ

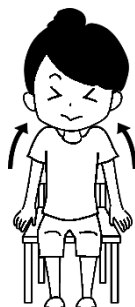


【2】 肩に力を入れる



肩の力を抜いて「ストン」と落とす

- ・10秒ほど肩に力を入れる
- ・肩以外は力を抜く



- ・楽な姿勢をとろう



2～3回くり返したら、次は「ストン」を「ゆっくり」に変えて、2～3回くり返す

動作を体験して、どんな気持ちの変化がありましたか？力を入れたときも抜いたときも肩の感覚を味わうことが大切です。その他にも自分流のリラックス方法も考えてみましょう。

<今後のカウンセリングの予定 ー10・11・12月ー>

◎來多カウンセラー 火曜日	◎近藤カウンセラー 金曜日
13時30分～17時 (生徒：15時30分～)	13時～17時 (生徒：15時30分～)
【10月】 3日・10日・31日	【10月】 6日・13日・27日
【11月】 14日・21日	【11月】 10日・24日
【12月】 12日・19日	【12月】 1日・8日・15日