

ほけんだより



令和6年9月19日
函館市立湯川中学校

目に優しい生活を！

みなさんは「目」を大切にできていますか？「人は情報の8割以上を目から得ている」と言われています。そのため、目は勉強や運動など様々な場面において欠かせません。大切な目を守るためにも、日々の生活を振り返り、目に優しい生活を目指しましょう。

こんな生活していませんか？



寝る直前まで
スマホをいじる



画面との距離が近い



休憩なしで長時間ゲームをしたり、
スマホをいじる

このような生活を続けてしまうと、目に負担がかかり、色々な症状が現れてしまいます。これらの生活に心当たりはありませんか？みなさんが日々使用しているスマートフォンやパソコン、ゲーム機器などからは、「ブルーライト」という光が出ています。この光を寝る直前に浴びると、脳が昼間だとかん違いし、中々眠れず、睡眠不足になってしまいます。また、この光を見続けることで無意識のうちにまばたきが減り、目が乾燥したり、疲れやすくなってしまいます。これらを防ぐためにも、現在の生活を振り返ってみましょう。

ドライアイって？

ドライアイは代表的な目のトラブルで、涙の量が不足したりすることで目が乾燥してしまうものです。主な症状としては、目が疲れやすい、目が乾く、物がかすんで見える、ごろごろするなどがあります。みなさんは普段、スマホやパソコンを使用している時、まばたきをどのくらいしていますか？夢中になるとまばたきを忘れているかもしれません。しかし、まばたきの回数が減ると目の表面の涙が行きわたらず、乾燥してしまいます。

～ドライアイを防ぐためのケア～

まばたき

意識して、まばたきしよう。

普段は1分間に20～30回まばたきをしていても、画面に夢中だと約1/4の回数に…

遠くを見る

遠くを見て、目を
リラックスさせよう。

あたためる

血流を良くして、
目の周りの筋肉を
やわらかくしよう。

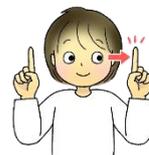
目のストレッチ



①上を見る。



②下を見る。



③左を見る。



④右を見る。

心の健康を保とう！

みなさんはストレスをため込みやすいですか？ストレスは、乗り越えることで自分自身を成長させてくれる良い影響をもたらすこともあります。ため込み過ぎるとからだや心に様々な症状が現れます。そのため、必ずしも悪いものとは言えませんが、ため込み過ぎることは心の健康に良くないです。今回は、そんな時にストレスをため込まないような考え方について、お伝えしたいと思います。2年生には授業をしましたが、覚えていますか？



リフレーミング

そのような考え方をリフレーミングといいます。簡単に言うと、物事の見かたを変えて違う捉え方をすることです。例えば、コップ一杯のジュースがあるとします。飲んでしまって半分になっていた時、みなさんはどう思いますか？人の考えを大きく分けると、「もう半分しかない…」とがっかりする人と、「まだ半分もある！」と前向きに思える人に分かれるそうです。前者のように、コップ半分のジュースを見て、がっかりする気持ちから後者のように、少し前向きな気持ちに変換することをリフレーミングと言います。今回は、ネガティブな考えをしてしまった時に、リフレーミングによる言い換えでポジティブになる例と、短所と思われることを長所に変える例を紹介したいと思います。

【状況のリフレーミング】

ネガティブな時	リフレーミングすると？
友達にあいさつしたけど返事がなかった…	<ul style="list-style-type: none"> • 聞こえなかったのかも？ • ぼーっとしていただけかも？
友達にLINEして既読はつくけど返信がない…	<ul style="list-style-type: none"> • 寝ているかな？忙しいのかな？ • 元々返信遅いのかも？ • 返信を考えているのかも？
人前に立たなければならない時…	<ul style="list-style-type: none"> • たくさん練習してきたから大丈夫！ • 誰でもミスすることはある！ • 〇分しかない！すぐ終わる！

【短所のリフレーミング】

短所になりそうなこと	リフレーミングすると？
あきっぽい	好奇心が強い、興味関心が多い
おこりっぽい	自分の気持ちに正直
おしゃべり	社交的、活発
頑固	意志が強い、信念が強い
気が弱い	何事にも慎重、気づかい
こだわりが強い	最後までやり通す
消極的	ゆずり合いの心、慎重
人に流されやすい	協調性がある、相手に合わせられる
マイペース	自分の時間を大切に、動じない
負けず嫌い	何事にも真剣、本気
優柔不断	周りの意見を尊重する

みなさん、こんにちは。教育実習生の関香琳です。今回のほけんだよりは私が作成してみました。今回の実習では湯川中学校のみなさんとたくさん関わることができ、毎日元気をもらいながら、私も頑張ることができました。からだと心の健康を保ちながら、今後も勉強に部活動など頑張ってください！みなさんの頑張りを応援しています！

