



令和7年10月22日
白鳳中学校 保健室

今週に入って一気に気温が下がり、肌寒くなりましたね。過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きく、体はまだ寒さに慣れていないため、風邪や腹痛になりやすい時期です。自分の体調の変化に気をつけ、体を冷やさないようにしましょう。また、生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して、丈夫な体を作りましょう。

目を大切にしていますか？

スマホやゲームなどを使うことが多いと思いますが、「目が疲れた」「肩がこる」など調子が悪い時は、目を休ませることを意識しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

アイラブ Eye Love ユーナー

このコーナーも今月で最後になりました。今日はこのコーナーで学んだことを振り返りましょう。

これから目のために
大切な目頑張ろう

まとめ

- ①1日2時間以上、外で過ごそう！
- ②画面から30センチ以上目を離して見よう！（姿勢正しく！）
- ③30分に1回は目を休めよう！
- ④部屋の明るさを調整しよう！

最後まで
読んでくれて
ありがとう



もうすぐ体育祭!!

今週は、いよいよ体育祭ですね。限られた時間の中で、毎日練習を頑張っていると思います。

日々の練習の成果を発揮し、実力を出し切るためには、事前の準備が大切です。当日だけが本番ではありません。今のうちから、運動前の準備チェックをしてみましょう。



- ☐ 爪は切りましたか？
- ☐ 靴のサイズは合っていますか？
- ☐ 準備運動をしていますか？
- ☐ しっかり寝ていますか？
- ☐ 朝ご飯は食べていますか？
- ☐ 水分をこまめにとっていますか？
- ☐ 体調が悪い時に無理をしていませんか？



✓が多いほど、ケガをしにくく、力を出しやすくなります。みなさんの活躍を楽しみにしています！



「人間関係」って、むずかしい・・・

人間関係の悩みについて、話してくれる人が最近増えています。中学生は、友達付き合いやクラス内での立ち位置、部活動、SNS など、さまざまな場面で人間関係に悩む時期だと思っています。

「人に気を遣いすぎて疲れる」、「友達との距離感がわからない」、「自分の思いをうまく伝えられない」、そんな声をよく聞きます。実は、こうした「モヤモヤ」や「イライラ」は、誰にでも起こるものです。でも、それを心の中にずっとしまっておくと、しんどくなってしまいます。人間関係で感じるモヤモヤの正体は、「相手にどう思われているか不安」「頑張っているのに、うまくいかない」「自分の気持ちに気づけていない」など、色々な気持ちが重なっていることが多いです。モヤモヤしたら、まずは自分の気持ちに気づくことが大切です。

- 書き出してみる → ノートやスマホに、「なぜ辛かったのか」「どうしてほしかったのか」など、思ったことを自由に書いてみましょう。
- 信頼できる人に話す → 家族や友だち、先生など、話しやすい人で OK! 話すだけで、少し気持ちが軽くなることもあります。

困ったとき、誰かに話すことは「甘え」ではなく、自分の気持ちを守る立派な行動です。人間関係って、大人でもうまくいかないことがたくさんあります。でも、自分の気持ちにきちんと目を向けることができれば、少しずつ楽になります。今ちょっと疲れている人も、あなたは一人じゃないということを忘れないでくださいね。