

# 保健だより

2018

東海大学付属熊本星翔高等学校保健委員会

2018.10.01

10月10日は「目 の 愛護 DAY」

ということで「ちょっとひとときの目を休めましょう! 目をとじて、しばらくじっとしてみたり、あたたかい蒸しタオルなどご自分で目をあたためるなどしてみましょう!!!

涙にはどんな働きがあるの??

- ①目の表面をおおって乾燥を防ぐ。
- ②目に酸素や栄養をはこぶ。
- ③目に入ったゴミなど"を洗い流す。
- ④ほほほんなど"の感覚を防ぐ。



目がピク!?"スマホ老眼

最近20~30代で"手元が見づらくなり"「外になら見づらい」とか、加齢による眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホを中心とした情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれていました。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思っているかもしれません。また、この世代は小さい頃からこうして機器に接している分、目に負担がかかり続けているともあります。

「機器と目を近づけすぎ」

- 機器と目を近づけすぎ
- 1時間使ったら10~15分休息をとる。
- 疲れを感じたら目の周りを温める。
- 意識的にまばたきあるように。

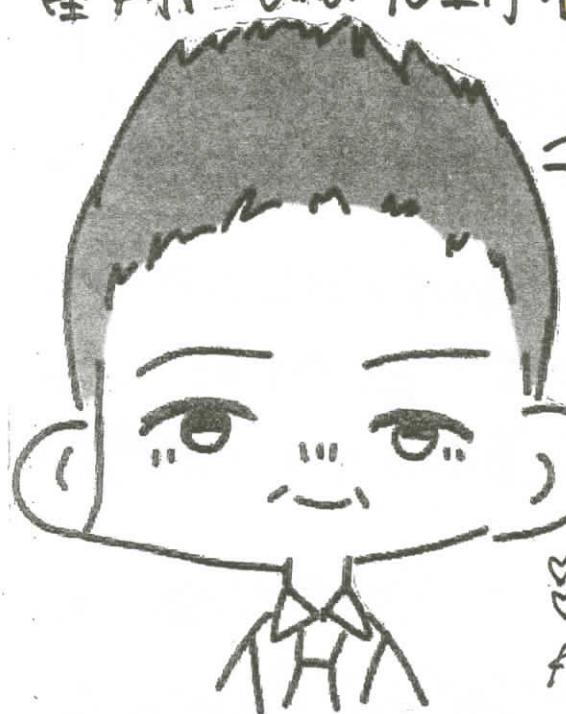
# 河津 太志くん

1年8組 部活野球部

生活習慣で言ふれる事々  
一度も居眠りしたことがない  
「ちゃんと寝るために…」  
いつも決まった時間に寝る。

♡好きな言葉  
「少年よ、大志を抱け。」

星翔生 and 生生方 **ヤンタピュー!!**



上田 康裕先生

1年物理・数学

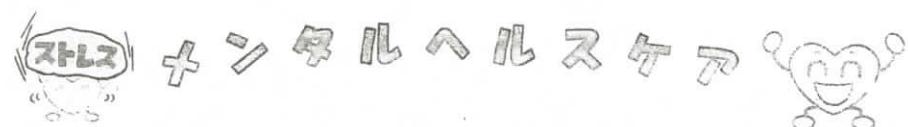
生活習慣で言ふれる事々  
快食快便  
「ちゃんと寝るために…」  
早起き。バランスの良い  
食事をある。トイレに行く。  
♡好きな言葉  
今必達、think



## 10月のカウンセリングの日程

5日(金)・10日(水)・19日(金)・26日(金)  
13:30~17:30

気軽に相談してください。予約は担任又は健康推進室までご連絡ください。(他に予約がなければ当日でもご利用頂けます)



最近どんなことでイライラ・怒りを感じましたか?

どんなことで嫌な気持ちになりましたか?

思い出してみましょう。自分はだいたいどんなきっかけで怒るのか、嫌な気持ちになるのか?

そのときの自分の考えは? どんな風に考えたから怒りを感じたのか? 相手に何を期待していたのか?

どの程度の怒りを感じたのか? 点数化すると(0-100)何点レベル?

そしてその時どうしたのか?

我慢している、相手に文句を言う、自分を責める、その場を立ち去る・・・

自分の怒りのパターンを振り返ってみると何か気づくことがありますか。

スクールカウンセラー 平松 孝志