



令和3年10月1日(金)
学校組合立三豊中学校

過ごしやすい秋になりました。

勉強に運動に励みましょう！！



今日から10月です。涼しくなり、昼間は勉強にも運動にも集中して取り組めるよい季節です。しかし、朝夕は気温が低く、体調を崩しやすい時期でもあります。更衣の準備期間を有効に活用し、気温によって中に着る服装を調節し、しっかりと体調を管理していきましょう。

10月の保健目標「目の健康について考えよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目からたくさんの情報を得ています。色や形、大きさ、質感、距離感、・・・数え切れない程です。これらの情報を受け取りながらも、私たちが「いま目を使っている」と意識することはほとんどありません。しかし、テレビやパソコン、ゲーム、携帯電話の画面を見続けたり、近すぎる距離で本やノートを見続けたりすることは目を疲れさせ、視力の低下や肩こり、頭痛の原因にもなります。

この機会に、自分の目の健康について生活を振り返り、改善していきましょう。

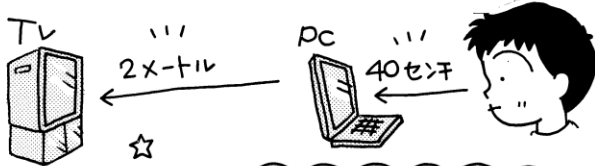
あなたの目は大丈夫？

大切な目 **アイ**してあげてね
普段から

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ！



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

不安を差別につなげない

私たちの住む三豊市、観音寺市でも新型コロナウイルスに感染する人がおり、自分や家族も感染してしまうのではないかと不安を感じている人が多いと思います。そんなときだからこそ、自分の間違った思い込みによる言動が、誰かを傷つけてしまうことがあります。



先日、喘息の発作で保健室を来室した生徒が「毎年、季節の変わり目のこの時期は、喘息の発作がしやすいんです。でも今年は、咳をすると周りの人の視線が気になるんです。できるだけ咳をしないように頑張るんですが、なおさら苦しくなってしまうんです。」と話してくれました。喘息の発作は、呼吸がしばらく咳が止まらないことが多いので、症状が落ち着くまで、本人は大変苦しくて不安な思いをします。それなのに、その生徒は、周りの視線を気にしながら発作が落ち着くのを待っているのかと思うと、本当にいたたまれない気持ちになりました。そして、なぜ苦しんでいる人がそんな思いをしなきゃいけないんだと腹が立ちました。

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてもうすぐ2年になります。私たちの生活は大きく変わりました。みなさんのコロナに対する考え方は大丈夫でしょうか？新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性のある病気です。特別なことではありません。体調不良の人には「大丈夫？」と、優しく声をかけるのに、なぜコロナだと差別をしようとするのでしょうか。自分の不安を、差別につなげないでください。感染予防対策をきちんととっていた上で感染したのなら、しっかり静養し、元気になってもどってきてくれればいいのです。苦しい思いをしている人を、さらに追い詰めるようなことは、絶対にしないでください。

人にはそれぞれ事情があります。そして、それらをもとに、あらゆる判断をしています。様々なことが起こり、どう判断することが正解なのか誰にも分からない場合もあります。可能な限りお互いの事情や判断は大切にされるべきだと思います。差別されることへの恐怖におびえなければならぬ世の中では体調が悪くても正直に話すことができません。どうか、正しい知識と情報をもとに、思いやりを持ち、冷静に行動できる人になってください。

想像力は未来だ！人への思いやりだ！ それを諦めたときに破壊が生まれるんだ。

ドラえもんは好きですか？

この言葉は、映画ドラえもん「のび太の月面探査記」の中で、人工知能ディアボロとの戦闘中に、ドラえもんが叫んだ言葉です。

ディアボロは「想像力が破壊を生み出す」と指摘しますが、ドラえもんは、想像力を思いやりや友情という未来に繋げて考えています。

確かに想像力は、良い方向にも悪い方向にも働きますが、22世紀という未来からやってきたドラえもんの台詞だからこそ、この言葉に重みを感じました。

「想像力は〇〇だ」

みなさんなら、どう思いますか？



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずですよ。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。

