



保健室だより 10月号



令和7(2025)年10月

上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

暑く長かった「夏」も終わり、ようやく秋を迎えようとしています。朝晩は心地よい気温になり、過ごしやすくなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。毎日の天気に合わせて服装を心がけて、健康に気をつけましょう。

さて、10/25(土)には文化祭が実施されます。ケガなどしないよう気を付けながら楽しみましょう。飲食模擬店をするクラスの人、食中毒の予防をしっかりと行ってくださいね。

ストレスとうまく付き合おう

ストレスとは、外部からの刺激(ストレッサー)に対して、こころと体が反応することをいいます。ストレスを感じていないと思っても、ストレスによる反応が身体に出ていることもあります。今回は、ストレスを感じた時のサイン・こころと体のセルフケアを紹介します。

ストレスを感じた時のサイン

こころのサイン

- ★不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ★ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ★気分が落ちこんで、やる気がなくなる
- ★人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- ★肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ★寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ★食欲がなくなって、食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ★下痢をしたり、便秘しやすくなる
- ★めまいや耳鳴りがする

こころと体のセルフケア

- ・体を動かす…運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。
- ・今の気持ちを書いてみる…悩んでいた、しんどい気持ちが客観的に見られるようになります。メモアプリを使って入力するのも良いですね。
- ・腹式呼吸をくりかえす…不安や緊張が強くなると「ハアハア」と息が上がることがあります。お腹に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、ゆっくり息を吐きましょう。繰り返し行くと、気持ちも落ち着きます。

今回紹介した内容以外にもストレスを感じた時のサイン・こころと体のセルフケアの方法はあります。ストレスをため込むと、様々な病気になる可能性があります。適度にリフレッシュして、過ごしていきましょう。

参考 厚生労働省「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>

目を大切に

10月10日は目の愛護デー



人間が体の外から受け取る情報の約80%は目から入るといわれています。それだけ、目はとても大切なのです。

最近、視力が低い子どもが増加しています。文部科学省の令和6年度の調査では、裸眼視力1.0未満の人は中学生で60.6%、高校生で71.1%ということが明らかになりました。

上宮高等学校の令和7年度の調査では、裸眼視力1.0未満の人は80.6%でした。

近視の子どもも増加しているといわれています。

近視の原因

- ・遺伝
- ・スマートフォンやゲームの画面を長時間見る
- ・勉強や読書を長時間行う
- ・薄暗い場所での作業 など

近視とは、近くのは見えるが、遠くのはぼやける状態のことをいいます



近視にならない・視力を低下させないためには

- ・ものを見るときは、30 cm以上離れる
近い位置で見続けると、きれいに见ようと調整して目に負担がかかり続けます。スマートフォンやゲームの画面だけでなく、本や教科書からも30 cm以上離れましょう。
- ・作業をするときは、正しい姿勢で
つつい寝転びながらスマートフォンやゲームを使用してしまいがちです。ですが、正しい姿勢でもものを見ないと、背骨が歪み、左右で目の使い方も異なり、視力低下につながります。なるべく座った状態で使用しましょう。
- ・休憩を取る
集中して、ものを見た後は、5分ほど休憩しましょう。目安は30分に1回です。

目が疲れたときは…

- ・目を温める
ホットタオルなどを目に当てましょう
- ・目を動かす
上下左右に目を動かしましょう
近くと遠くを交互に見てもOK◎
- ・遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう
特に山や木など緑を見るのがオススメです



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目を守るおす涙
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らせてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。