

保健だより

令和元年 11 月 27 日
いわき総合高校 保健室



11月に入り肌寒い日が増えてきました。これからますます寒くなり、体調を崩す生徒が増えてきます。体調管理に注意して過ごしましょう！

インフル注意報！いわき市でインフルエンザが「流行入り」となりました

今シーズンは全国的にインフルエンザの流行が早いと言われていますが、いわき市でもインフルエンザの患者報告数が増加し、10月28日～11月3日の週から「流行入り」となりました。(1医療機関あたり1人以上)これは、昨年より約7週間早い流行入りで、ほとんどがインフルエンザA型ということです。

予防接種後、抗体ができるまで2週間かかることを考えると、接種を考えている人は速やかに医療機関に相談してください。

また、感染予防のポイントは「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」です。一人ひとりが「人にうつさない」「人からうつされない」意識をもって予防しましょう。

あなたもそうかも？スマホ老眼！ 頭痛や肩こり、イライラの原因になることも・・・

こんな症状はありませんか？

- ✓目がかすむ ✓昼間に比べ、夕方はモノが見づらい時がある
- ✓見ようとしてもピントが合わない
- ✓スマホを使用したあと、遠くを見たときにぼやける
- ✓遠くはよく見えるが近くが見えにくい
- ✓スマホを片方の目で見ているときがある



ひとつでも当てはまる人は、スマホ老眼の可能性があります！

今、若者の多くに症状が現れると言われており、近くを見たあとに遠くを見るときに症状が出やすいとされています。一時的な症状であることが多いですが、老眼の年齢が早まる恐れがあるとされています。日々のケアで改善可能です！

～スマホ老眼の原因～

☆目のピント調節がスムーズにできないことにより起こる。

目のピント合わせは、目の筋肉である毛様体筋が収縮したり伸びたりして、レンズの役割の水晶体を調節します。スマホをじっと見ているとき、目の筋肉は収縮し、ずっと緊張した状態です。

☆スマホの長時間使用・・・10代のスマホ使用時間は1日平均2時間以上となっている！

☆かなり近い距離で小さな画面を長時間凝視してしまいがち。そのため眼に大きな負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすい。



～今からできる対策～

- ①長時間使用せず、目を休ませる。(1時間使用したら10分休憩。)
- ②10分に1回は1～2秒でいいので2・3m先を見る。緊張していた毛様体筋が緩むのでリラックスできる。
- ③30分に1回でいいので、ときどき目をギュッと強くつぶる。→強くつぶると、目の周りにあるマイボーム腺から油の成分をいっぱい含んだ涙が絞り出され、目が乾きにくくなる。
- ④目と画面の距離を離す。(40cm以上離すことが推奨されている。)
- ⑤画面の明るさを落として眼にかかる負担を少なくする。
- ⑥温かいタオルで目を温め、血行をよくして筋肉の緊張を和らげる。
- ⑦アスタキサンチンを摂取する エビ・タコ・カニ・鮭などの魚介類の赤い色素 目の血流を良くして疲労回復効果が期待できる。



スクールカウンセラー便り

2019年 11月

スクールカウンセラー 藁谷慶子

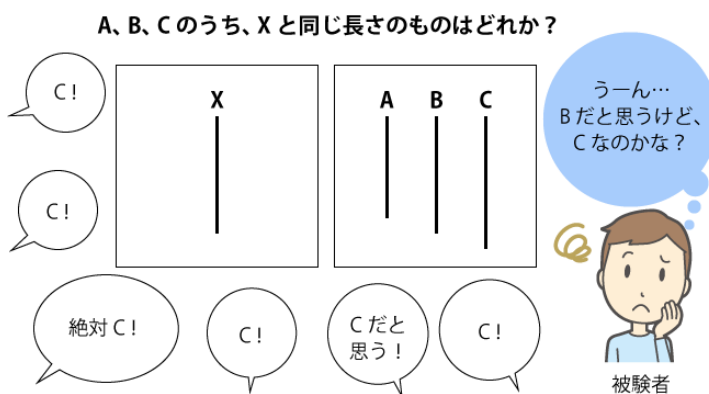
秋の訪れを感じる今日この頃ですが、みなさん心とからだの調子はいかがですか？

さて、学校といった集団生活の場では人間関係にも気を使うことが多いかと思います。悪口、陰口、SNS 上での誹謗中傷などが問題になることも増えてきています。「嫌われたくない」「仲間外れにされたくない」「皆に合わせておけば安心」または「皆が言っているから少しくらい大丈夫」「皆が言っているからそうなんだろう」という思いからつい自分も同調して悪口を言ってしまうたり書きこんでしまったりなどということはありませんか？実は、人が「同調」して行動してしまうということは実験からも明らかになっています。

アメリカの心理学者アッシュの同調行動に関する有名な実験があります。机の上に置かれた左側の紙には、1本の線 X が描かれています。右側の紙には、A、B、C の線 3本が描かれています。被験者を一人。そして、その周りに被験者のふりをしたサクラを数人並べます。被験者は最後のほうに答えさせるようにします。一人目のサクラは誰でも間違いだとわかる「C」を言います。その次のサクラも「C」そのまた次も…、とサクラの答えをすべて一致させ、最後に被験者に聞くと、多くの被験者が迷いつつも「C」と答えたのです。

1人で考えれば間違えないような問題でも、他の人が次々に自分とは異なる回答をすると、「自分が見間違えているのではないか」「皆が言うのだから C が正しいのではないか」という考えに行き着いてしまうのでしょう。

このように周りの人々に影響されて本来できるはずの正しい判断ができなくなってしまうこともあるでしょうし、学校などの集団ではそのグループから排除されないようにするため、あるいは面倒なトラブルに巻き込まれたくないために、同調行動をとってしまうということもあるでしょう。同調行動自体が悪いものというわけではないのですが、同調の内容によっては問題があります。特に、友達やクラスメートの悪口や SNS、ネット上での書き込みなどは言われた人の心の傷や周囲への影響など取り返しのつかないことになることもあるのです。少し勇気を持って自分の考えで行動したり発言したりすることが大事な時もありますよね。皆さんはどうですか？



主に金曜日の3校時～放課後（16:10p.m.）まで保健室隣の相談室にてカウンセリングを行っています。相談内容はどんなことでも構いません。こんなことで相談しても良いのかななどと悩まずぜひ気軽にお話にきてくださいね。保健室や先生を通して予約をとるか、スクールカウンセラーのいる金曜日の休み時間などに相談室に直接来て予約をとっても構いません。お待ちしております。

—今学期（11月以降）のスクールカウンセラー来校予定日—
11/29、12/6、12/13