

ほけんたより 10月

R5.10.13 平高校保健室

中間検査お疲れ様でした。日々勉強した成果を出し切れましたか？中間検査が終われば、次は文化発表会です！10月になり、体調不良の生徒も増えてきました。行事を楽しめるように、各自で体調管理(手洗い・うがい、寒さ対策等)をしっかりと行いましょう。

スマートフォンと目のトラブル「内斜視」 66

スマートフォンの使い過ぎで、内斜視(寄り目のような状態)を訴える若者が増えてきています。近い距離でスマートフォンを長時間見ること、視力低下だけでなく、内斜視になるリスクも高まります。症状としては、寄り目になることや、物が2重に見えることが挙げられます。治療法は、デジタル機器の使用をやめたり、注射や手術をしたりと様々です。自分の大切な目を守るために、次の**20ルール**を日常生活のなかで意識してみてください。

予防方法：画面を **20分**以上見たら **20秒**ほど

20フィート(約6m)離れたところを見る！



自分も相手も大切にできるコミュニケーション ～自分も相手も大切にできる自己表現「アサーション」について～

3つの自己表現タイプ

Best!

攻撃的タイプ	非主張的タイプ	アサーションタイプ
自分の考えや気持ちを伝えることはできるが、自分の考えを一方的に通そうとして、言い分を相手に押しつけたり、言い放しにしたりするタイプ。 (例：ジャイアン)	自分の考えや気持ちを言わず、言いたくても自分を抑え、結果として相手の言うことを聞き入れてしまうタイプ。 (例：のび太君)	相手の気持ちを考えたうえで、自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ。 (例：しずかちゃん)
私はOK、あなたはNO	私はNO、あなたはOK	私もOK、あなたもOK

Q.もし友達に貸した本が汚れた状態で返ってきたら、あなたはどうする？

ふざけるな！
汚すなんて許せない！



上手に怒りと付き合おう！

- ①6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)

ひどいな…本当は謝ってほしいんだけど…



お気に入りの本だったからショックだった汚れたのはもう仕方ないけど、謝ってほしいんだ



みなさんはどのタイプでしたか？ついカッとなって相手へ一方的に言いすぎてしまったり、反対に相手を気遣うあまり自分の気持ちを伝えられなかったり…。簡単そうにみえて、相手の気持ちを考えたうえで自分の気持ちを伝えることって難しいですね。まずは、自分も相手も大切にするという気持ちを意識して、コミュニケーションをとってみましょう。

「アサーション」への第一歩！ | (アイ)メッセージで伝えよう

1メッセージとは、**1(私)**を主語とした伝え方のことです。

(例)・ちょっと静かにしてよ！→もう少し静かにしてもらえると(私は)嬉しいな
・なんで誘ってくれなかったの？→誘ってもらえなくて(私は)寂しかったな
1メッセージに変えると、相手を責めずに自分の気持ちを伝えられますよ。



参考：平木典子,マンガでやさしくわかるアサーション(2015).

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

手洗い、うがい、十分な栄養と睡眠で感染症に負けない!!

