

OASIS

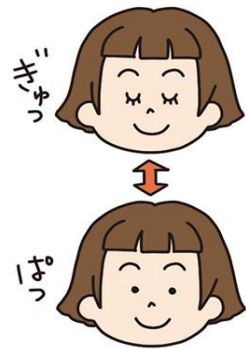
(ほけんだより) VOL.6

令和7年9月30日
まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



2学期の大きな行事の1つ、体育大会が終わりましたね。運動の不得意もあったかもしれませんが、一人ひとりが一生懸命にそれぞれの役割を果たす姿は、とても素敵でした。今学期はまだまだ続きますが、次は中間考査に向けて、心も体も整えていきましょう。

「まばたき」していますか？

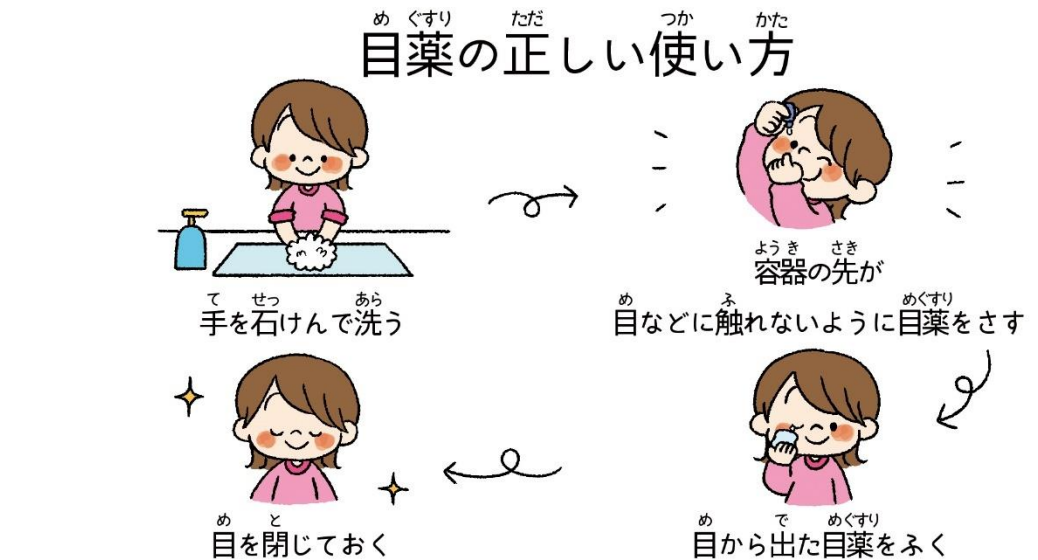


10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



長時間のコンタクトレンズ着用や、スマホ、パソコンの使用によって、目が乾燥している人はいませんか？校内でも、目薬を使用する人を時々見かけます。目薬の正しい使い方を知っておいてくださいね。

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」の時間、楽しめていますか？友達と遊ぶ、おしゃべりをする時間も楽しいですが、たまには自分のしたいことをする「ひとり」の時間もおすすめです。私は、自身の子供と図書館に行ったときに自分が読みたい本を1, 2冊借りて毎日の隙間時間に読む（選ぶのも楽しい！）、車の中で好きな歌を熱唱する、映画を観て、ひとりひっそりと泣く、ほっこりした気持ちになる…と、大人になっても何気に、でもとても大切に楽しんでいます。（増田）

自分だけの「ひとり」時間、何をして過ごしていると心地いいでしょうか。どんな環境だとリラックスできますか？過ごしやすい季節になってきた今、探してみるのもいいですね。

