

保健だより 10月

高岡市立中田中学校
2024・10・1

10月10日は「目の愛護デー」

そのメガネ・コンタクトレンズ
本当に合ってる？



9月の視力検査の結果、メガネやコンタクトレンズをつけていても…
視力が「C」(0.6~0.3)・「D」(0.3未満)という人が、**全体の28.9%**も
みられました。



メガネやコンタクトレンズは、一度処方してもらえば、度数を変えずにそのまま
ずっと使えるものではありません。受診カードの有無にかかわらず、「目が疲れる」
「見えにくいな」と感じた際には、眼科で相談をしてください。

合っていない度数のメガネやコンタクトレンズを使い続けると、目を疲れさせ視力
低下を引き起こすだけでなく、肩こりや頭痛の原因にもなります。

自分にあったメガネやコンタクトレンズを使うようにしたいですね。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

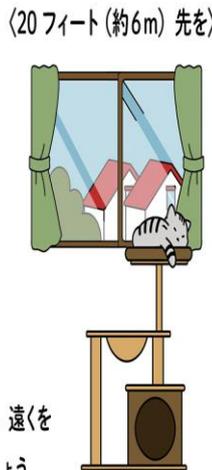
たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

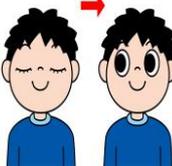


20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを
見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目をいたわる方法



眼球を上下左右に動かして目の筋肉をストレッチ



痛みや充血がある場合は、水で固くしぼったタオル等で冷やす。



目が疲れたら、40度くらいの蒸したタオルで5~10分程度温める。



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホ老眼 かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

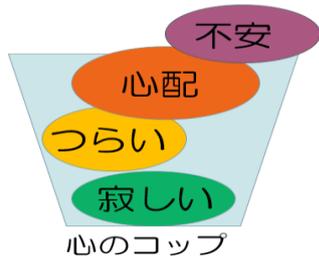
スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

怒りと上手く付き合う方法（アンガーマネジメント）

…「イライラする～」「むかつくー」ときのお話…

1. イライラと怒り



いろいろな感情
(第一次感情)が
たまると・・・

イライラは
強まっていく。

第一次感情には、他にも恐怖・疲れた・悲しい・ストレスを感じるなどもあります。これらの感情で心のコップがいっぱいになってあふれた時に「怒り」が生まれます。

噴火し、噴き出した怒りの気持ちをそのまま相手にぶつけてしまうと、お互いを傷つけ、イライラが強くなり、また怒りがわいてきます。

イライラは、人から人へ流れます。イライラをぶつけられた人は、誰かにぶつけないと気が済まなくなり（八つ当たり）イライラの悪循環となります。

イライラは「噴火」に似ていて、吹き出すと「怒り」になる（第二次感情）



怒りは単体では存在しない

「怒り」の感情は、防衛感情（＝自分を守るための感情）です。怒りを感じることは悪いことではありません。怒りの感情をコントロールすることで自己肯定感も上がるといわれています。

① カットきてしまった瞬間の怒りを抑える。

- 怒りのピークは、長くて6秒 ← 怒りを抑える脳の「前頭葉」が4～6秒後に働きます。イラッとしたら、6秒待つ間に、やってみる！
 - ★6秒カウントダウンする
 - ★10秒深呼吸する
 - ★手を握る、ひらくを繰り返す
 - ★その場から離れる
 - ★大丈夫だから・・・と自分に話す
 - ★他の楽しいことを考える

② 怒っていることを相手にうまく伝える。

- 自分も相手も大切に表現方法を意識する。
 - ★自分のリクエストを伝える「今度からは、こうしてほしい」
 - ★「私」を主語にして話す「OOについて、私はとても心配した」「OOだと私はとても困るから」
 - ★過去のことを持ち出さない「前も・・・」「何度も・・・」はNG



③ ムダに怒らなくなる考え方を身に付ける。

- 怒りの温度計
 - ★今の自分の怒りは、何度くらいか考える。
 - ★人によって何にどれだけ怒るのかは違います。自分は、何に怒るのかを知っておく。

「自分が怒っていることは本当に怒る必要があるのかな？」

自分は気にならなくても相手はとても怒りを感じることもあります。「だからあんなに怒っていたのかな・・・」