

ほけんだより 10月

2020年10月7日
北京日本人学校 保健室

ついで最近まで半そでで過ごしていたと思ったら、朝晩の寒暖差が大きくなり、上着や長袖の服が必要になってきましたね。気温の変化に体がついていけず、体調をくずしている人が増えてきています。衣服等で調節し、気温の変化に対応しましょう。手洗いをしっかりして、インフルエンザウイルスやコロナウイルスなどの感染症に気をつけて過ごしていきましょう！



～10月の保健行事～

実施日	検査項目	対象学年
10月12日(月)	内科検査	小3, 小4, 小6
	尿検査	小2, 小4
10月13日(火)	歯科検査	小1, 小3, 小4, 小6
	尿検査	小6, 中学部
10月19日(月)	内科検査	小2, 小5, 中2, 中3
	尿検査	予備日
10月20日(火)	歯科検査	小2, 小5, 中学部



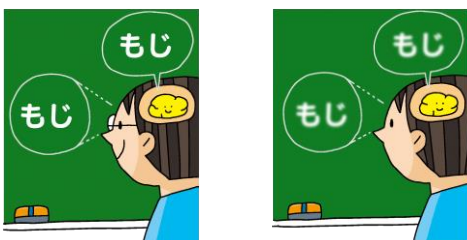
※心電図・内科検診…小1, 中1 尿検査…小1, 小3, 小5は9月に実施済みです。

10月10日は目の日

追いかっこやボール遊びを楽しむとき、本を読んでわくわくするとき、きれいな景色を見て心がドキドキするとき、大活躍しているのは「目」です。一生使う自分の目！だからこそ、大切にしたいですね。

めがねの役割

みなさん、黒板の文字はしっかり見えていますか？自から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。めがねなどで矯正し、きちんと「見える」ようにしましょう。



目にごみが入った・かゆみがあるときは

目にごみが入ったら、手でこすらずに水を張った洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみを出しましょう。それでも痛みがとれないときは、眼科に行ってみてもらいましょう。

目がかゆいときはいろいろな病気が考えられます。花粉などに反応して起きるアレルギー症状もあれば、ドライアイでもかゆみが起こることがあります。ただし、目を手で強くこすると、細菌が入って結膜炎などの目の病気になることがあります。強いかゆみが続くときは、できるだけ目をこすらずに、眼科でみてもらってください。



あなたの利き目はどっち??

「利き手」や「利き足」があるように、実は、目にも「利き目」があります。

利き目とは・・・

手や足と同じように、よく使う側を利き目といいます。人は、利き目を軸とし、もう片方の目で利き目を補いながら立体的にもものを見えています。利き目は、普段は意識せずに使っていますが、スポーツなどで意識的に使う場合もあるそうです。

利き目はどうやって調べるの？



1. 両目で目印となるものを輪の中心に合わせる。
2. この状態で、片目ずつ交互に閉じたり開けたりしましょう。
3. スズないで見える方が利き目です。

利き目は、上の方法で簡単に調べることができます。自分の利き目はどっちか、調べてみるのもいいですね！

学校が再開して約1か月が経ちました。勉強のこと、友だちとのこと、進路のこと、からだのこと、コロナウイルスのこと・・・様々な悩みや不安が出てくるころかもしれません。そんなときは誰かに相談したり、ゆっくり深呼吸を試してみたりしてくださいね。

吐く息と一緒に不安を抜く技術

緊張したとき、深呼吸をするという解決法がよくいわれます。あなたも実践しているかもしれませんね。ところでそのとき、ひょっとして息を吸うことばかり意識していないでしょうか？

僕自身も緊張しそうなとき、自分をコントロールする方法のひとつとして深呼吸をよく使います。その際、息を吐くことのほうに意識を向けています。息を吸うときにお腹をふくらませ、息を吐くときにお腹を引っ込める「腹式呼吸」という呼吸法を用いて、息と一っしょに自分のなかからネガティブな考えを吐き出すことに重点を置いているんです。

僕の場合、お腹を意識しながら4秒間、息を吸いこんで、そのあと4秒間、息を止めます。そして8秒間、ゆっくりと息を吐き出していきます。

息を吸い込む・止める・吐き出す時間は、人それぞれです。実際にやってみて、自分に合う時間を見つけてください。時間が長い方がいいとは限らないので、無理をしない程度でやるのが大切です。

息を吐き出すときのポイントは、心の中のマイナス要素を入れることです。

「この試合、負けるんじゃないかな」

「みんなの前でヘンなことを言っちゃいそうだ」

「試験に合格できるかな」

といった不安をすべて吐き出そうとすることが大事。そうすると肩の力が抜けていき、体がやわらかくなったような感覚になり、落ち着いてくるはずですよ。

こうして息を吐き出すと、吸うほうは自然に入ってきます。僕はそのとき、「リラックス」「ゆっくり話す」「笑顔」といった良いイメージを体の中に取り込むつもりで息を吸い込んでいます。

