

令和5年10月号

奄美市立住用中学校

保健室

**×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×〇×◎×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×●×〇**

 10月に入り，朝夕だいぶ冷えてきましたね。日中との寒暖差が大きい

この時期は体に不調が起きやすいです。その時は大丈夫だったとしても，

体への影響は後から時間差でやってきます。遊びにしても，運動にしても，

勉強にしても，一瞬の楽しさ・少しの無理が後の苦しみになってしまうこと

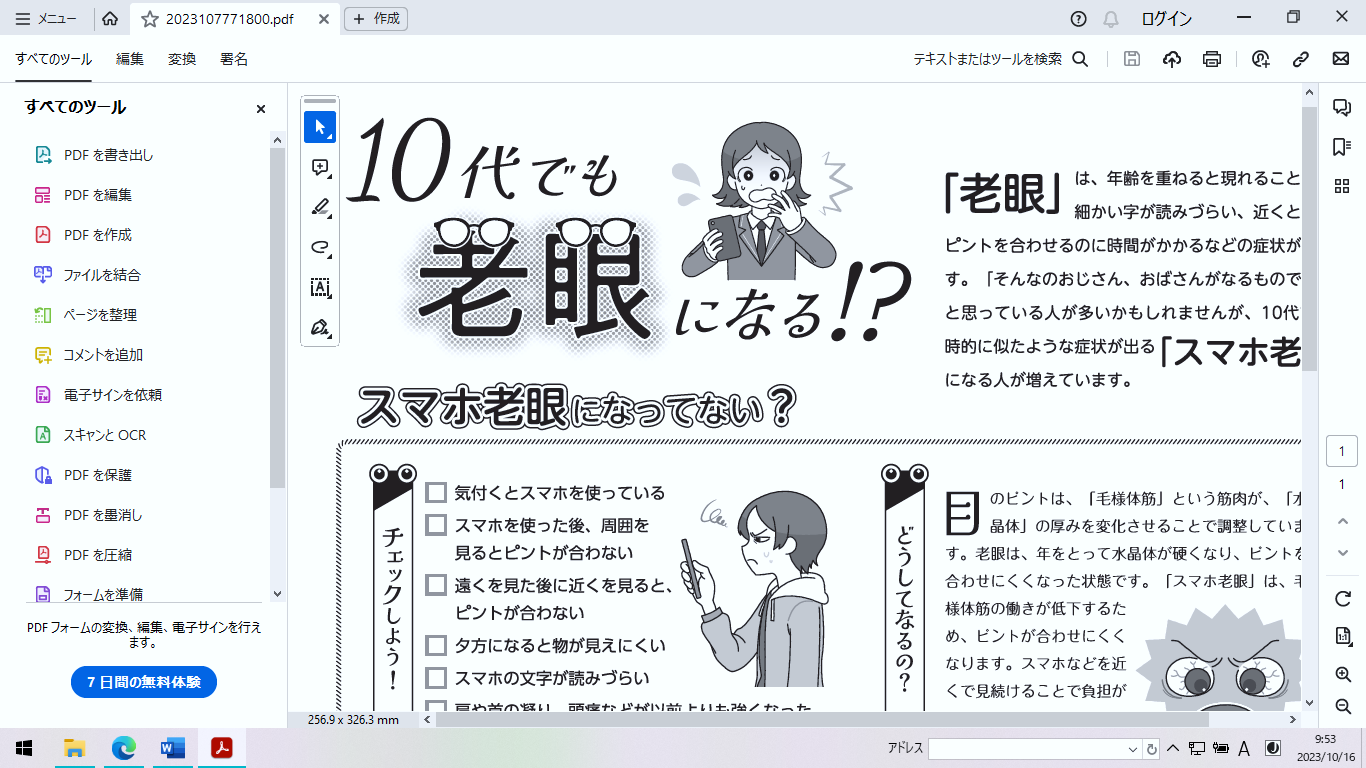
もあります。特に矛盾した行動は避けたいものです。

今後，みんなと協力して助け合っていく行事や取組が数多く待っていま

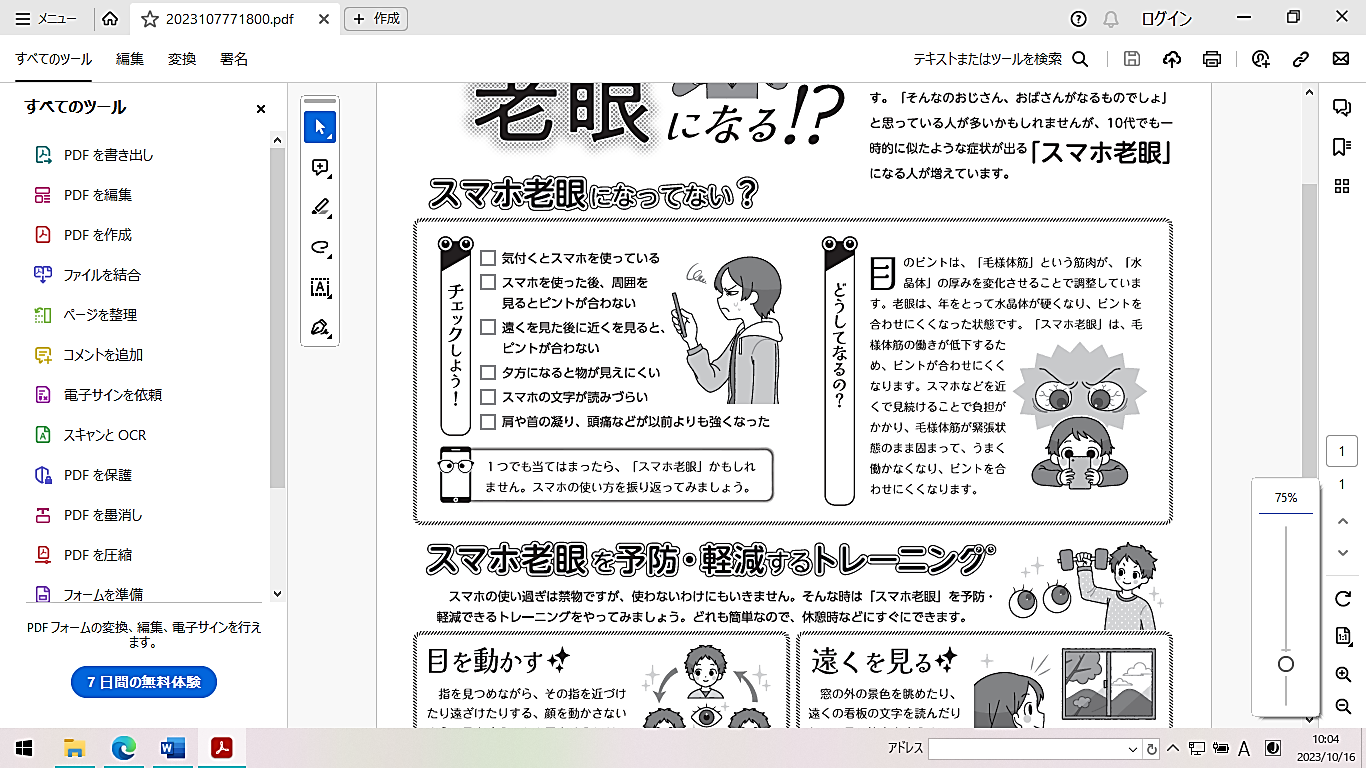
す。他の人に迷惑をかけることのないように自分の行動には責任をもちま

しょう。目指せ「自己管理能力」マスター☆

**×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×〇×◎×〇×●×〇×〇×◎×〇×〇×●×〇**

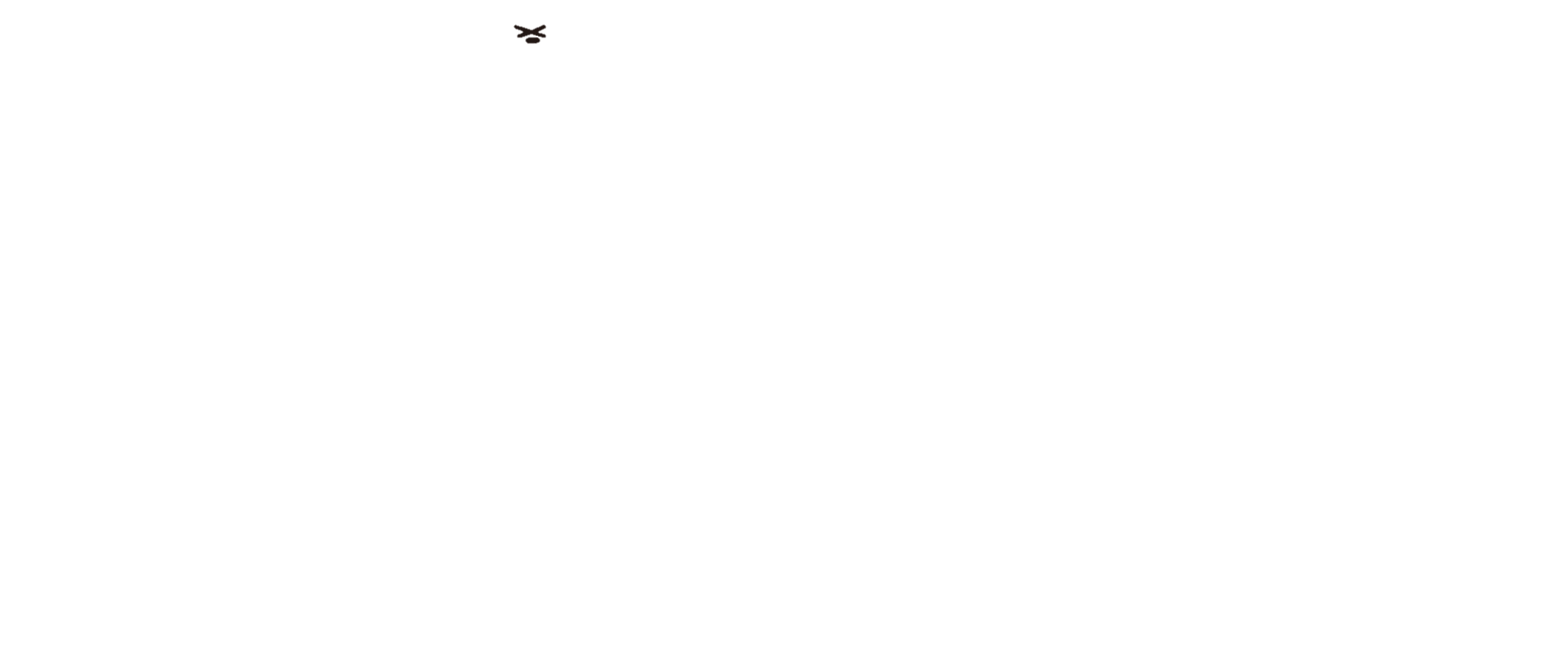
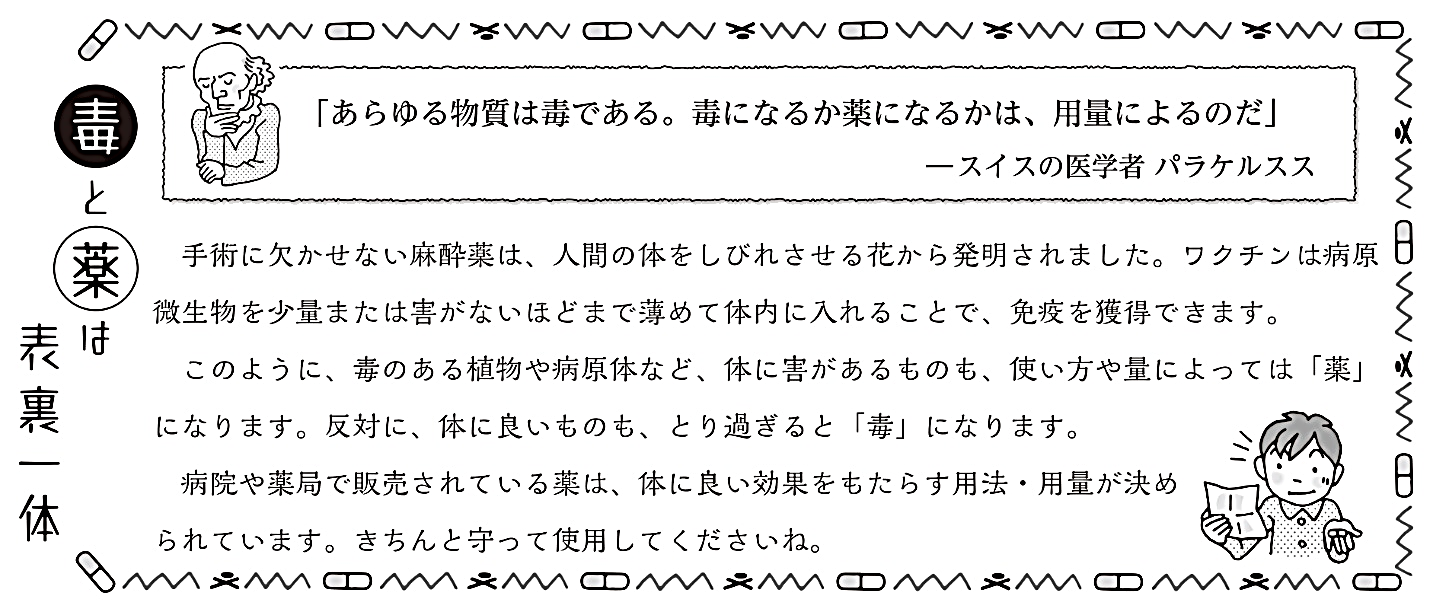
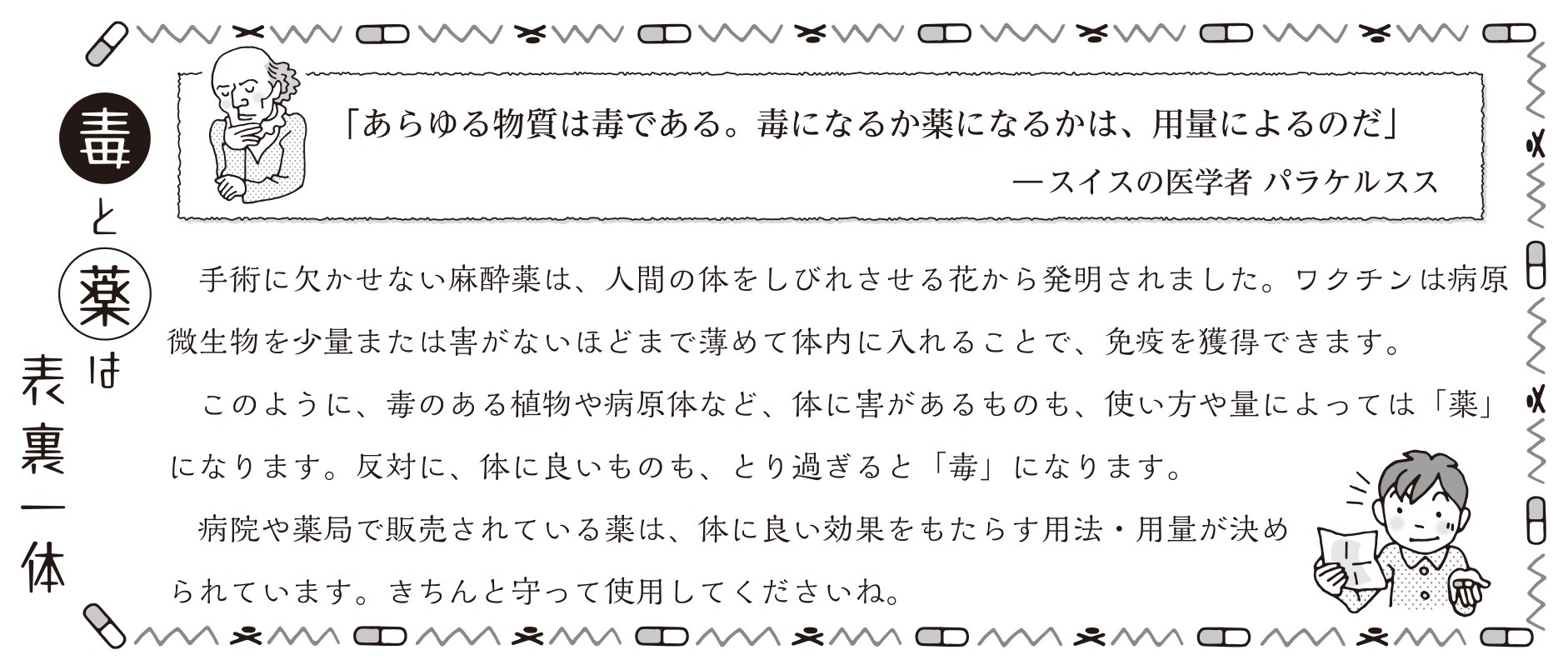
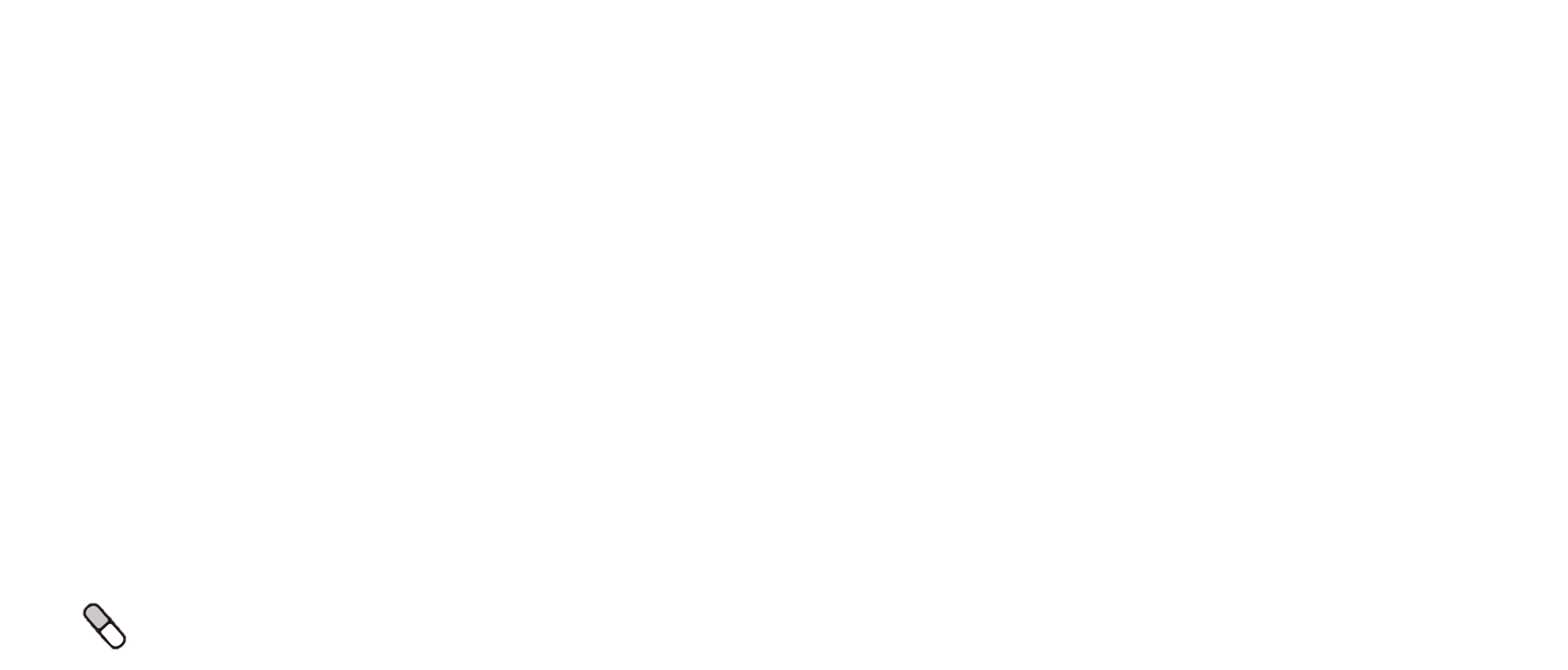
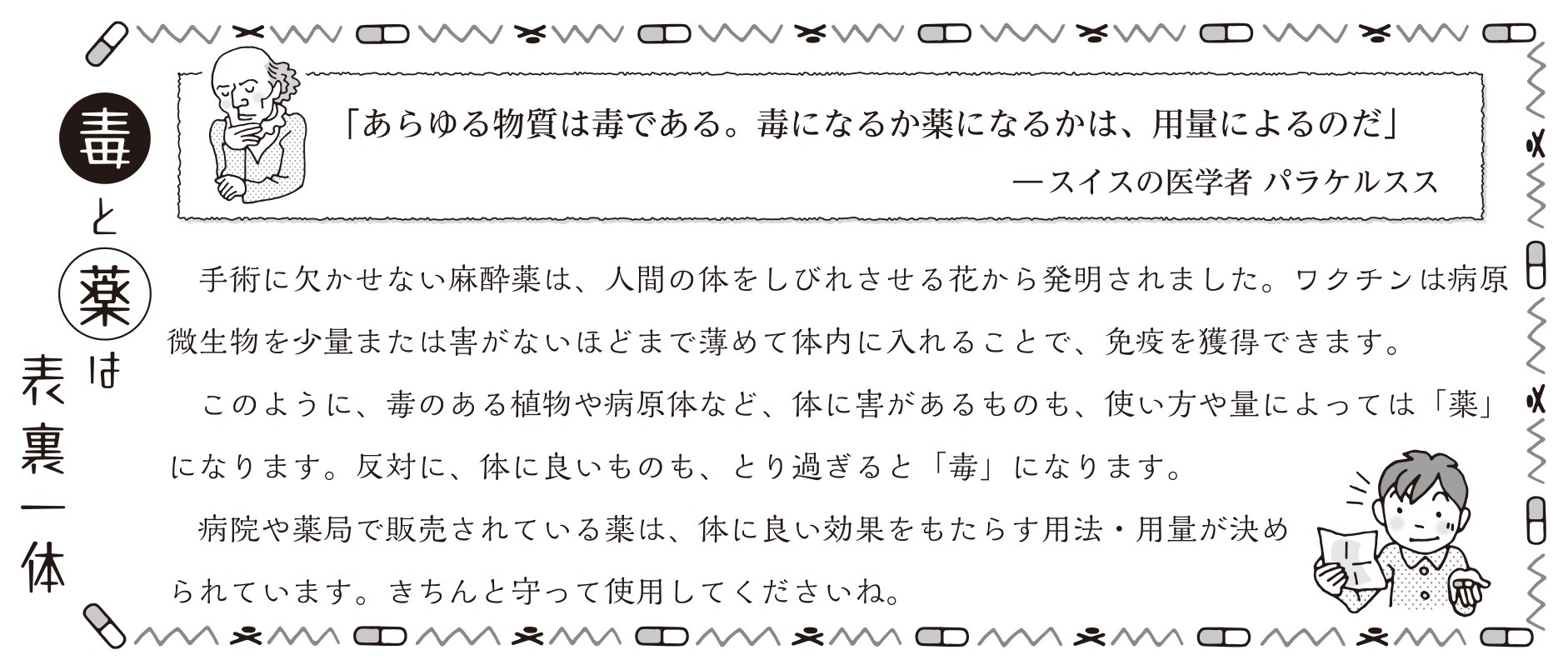


「老眼」は，年齢を重ねると現れることが多く,細かい字が読みづらい，近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん，おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが，最近では，10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えてきています。

  *「スマホ老眼」****になっていない?***

とはいえ…スマホやネットを使わないわけにはいきませんね。

そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングを実践してみましょう。空いた時間にやってみよう！

と は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。

毒になるか薬になるかは，用量によるのだ」

― スイス医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は，人間の身体をしびれさせる花から発明されました。

ワクチンは病原微生物を少量，または害がない程薄めたものを体内に入れることで免疫を獲得できます。

このように，毒のある植物や病原体など体に害があるものも，使い方や量によっては「薬」になります。

反対に，体に良い物を取りすぎると「毒」にもなります。

病院や薬局で販売されている薬は，体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。

特に，自分に処方されている薬を家族や友達など他の人が服用するのもよくありません。

きちんと守って使用しましょう。

**『レジリエンス』聞いたことありますか?**

※ **レジリエンスとは，困ったことや辛いことなどがあって落ち込んだ時，そこから「心を回復する力・**

**立ち直る力」のことを言います。**



全力を尽くすぞ！

やばい，

やっちゃった

困ったことや辛いこと

(強いストレス)



立ち直ることが

できる人

心の健康



レジリエンス発揮



もうダメだ…

何をしたってダメだ…

立ち直れない人

なんでこんな目に…

上の図のように，立ち直れる人と立ち直れない人との違いは「レジリエンス」の力の大きさです。

レジリエンスは，誰もが生きていく上で必要な力です。そして，誰もが持っていて，それを育てることが可能だと

言われています。

心

レジリエンスを育てるためには，心の健康【心】・体の健康【体】を保ち，より良い人間関係を築く【技】ことが必要です。

そして，この３つの力【心・技・体】をバランスよく身につける事が大切です。

～例えば～

【心】：ストレス解消法…首や肩のストレッチや呼吸法

【技】：自分の気持ちをコントロール(アンガーマネジメント等)

【体】：病気やけがの予防(手洗い・うがい・マスク・早寝早起き等)

自分の事は自分が一番わかる。だからこそ，自分に甘くも厳しくもできる。すべては自分次第。

心身豊かに過ごせるように考えてみましょう。

レジリエンス

技

体