

# ほけんじより 10月

No. 12

大阪市立平野北中学校  
保健室

最近は暑い日と涼しい日と差が大きいですね。天気予報などをチェックして、自分の体調に合った服装を心がけてくださいね。10月は中間テストが終わると文化祭が待っています。発表・展示などそれぞれの参加があると思います。大変なこともあると思うますが、ぜひ積極的に取り組んでみてください。先生も楽しみにしています。



## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出でない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう



チャレンジ!

のフタバ

ふしぎな模様に隠れている  
3つの文字は何でしょう?

ヒント  
目の表面をうるおしているものです。

ミミズ: ニコニコ

## ストレスってどんなものが原因になるの??

自分の周りで起きる悪いことだけでなく良いことも含めたすべての刺激が、ストレス要因となります。

## ストレスを受けるとどうなるの??

ストレスによって、私たちの心身にはさまざまな反応が起こります。この反応を「ストレス反応」といいます。ストレス反応のあらわれかたは人それぞれですが、主に「身体」「心理」「行動」の3つの側面にあらわれ、人によってあらわれやすいパターンがあります。

自分自身のあらわれかたを把握していると、心のSOSとして受け止めることができます。



## あなたの「ストレス反応」のパターンは?

### 身体面に出るパターン

- ・肩こり
- ・目の疲れ
- ・疲労
- ・肌荒れ、脱毛
- ・頭痛
- ・腰痛
- ・不眠
- ・自律神経の乱れ



### 心理面に出るパターン

- ・不安
- ・落ち込み
- ・イライラ
- ・怒り
- ・気力低下
- ・集中力低下
- ・希望のなさ
- ・訳もなく涙が出る



### 行動面に出るパターン

- ・生活の乱れ
- ・過食
- ・散財
- ・過度の飲酒・喫煙
- ・ギャンブル
- ・暴言・暴力
- ・遅刻・欠席



ストレスというとマイナスイメージが強いですが、逆に  
ストレスが良い方向へ働くときもあります。プラス方向の  
ストレス反応としては、悔しい気持ちをバネに頑張ることが  
できたり、緊張する本番で力を発揮したりすることができます。

