

ほけんだより 10月

初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

10月8日は『寒露』といい、草花に冷たい露がおおるころのことです。

山では紅葉が始まり秋の草花も見ごろになります。空気の澄んだ秋晴れの過ごしやすい日が多くなります。ぜひ登下校や休憩時間に景色や空を見上げ心と体のリフレッシュタイムを設けてみてください。

10月10日は



目の愛護デー

～涙の役割～

映画や小説に感動したとき、目にゴミが入ったとき、悲しいとき。最近泣いたのはどんな場面でしたか。そのとき、目からあふれ出した涙をぬぐっていたでしょう。実はその涙には様々な役割があるのを知っていましたか。

○外からの刺激で流れる涙

涙には痛みを和らげる成分も入っているとされています。

○感情が高ぶると流れる涙

イライラや不安でストレスを感じた時に体のなかで作られる成分があります。それは体に悪影響をあたえる成分です。涙にはその成分を体の外に出す効果があります。

○目の機能を守る

目の表面を潤わせて乾燥から守り見えやすくし、目の表面に栄養や酸素を届け、菌などから目を守ります。

泣くことは恥ずかしいことじゃないよ。

おうちで感動的な映画や本を見て涙活してみよう！！

のどが渴く前にこまめに水分を補給しておくことが大切です



登校までに水分補給していますか？

日常生活で飲料として摂取すべき量は1日あたり1.2Lが目安とされています。起床時からの水分補給が大切です。

活動時は更に水分量を増やしましょう。

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



～本校のカウンセリング紹介～

芸術棟2階にあるカウンセリングルームに、月・水・木・土曜日にカウンセラーが来ています。

「ちょっと話してみたいな」と思ったら、担任の先生や保健室の先生などに伝えて、一度のぞいてみてください。