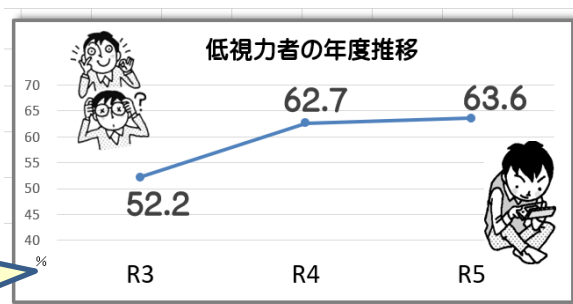


視力低下予防！ 10月10日～10月13日に
サーティー サーティー
30×30作戦キャンペーンを行います！

👁️ **キャンペーンを行う理由**

視力検査の結果(右のグラフ)を見ると、高浜中学校で低視力の人が増えてきていることがわかります。今年、視力検査をした974人中619人が低視力であり、全校の大きな健康課題として、視力低下の予防を呼びかける必要性を感じました。そこで、10月10日「目の愛護デー」に合わせてキャンペーンを実施することにしました。



R3年度から11%も低視力者が増加👉

👁️ **キャンペーンの内容**

視力低下予防に効果があると言われている

- ①画面から30cm目を離す ②30分に1回20秒以上遠くを見る ③外で2時間活動する

のうち、学校でできる①と②を保健委員が呼びかけていきます！

「30cm」、「30分」と、2つの「30」がキーワードになっているので、「30×30作戦」です！

作戦①

保健委員会で作成したポスターを各クラスに掲示します！

作戦②

日本眼科医会が作成した動画を見ます！

作戦③

30cmが具体的にどれぐらい分かるように「30cm」の短冊を配付します！

作戦④

教科担任の先生方に授業中①②のことについて協力をお願いしていきます！



イラスト：日本眼科医会 HPより

スマホやタブレットは、他のIT機器よりも画面から目が近くなりやすいです
視力低下を意識しながら、スマホやタブレットを使用しましょう

♡ 9月12日に1年生で心の健康教育を行いました ♡



動画視聴の様子

私たちの心を風船に例えてみましょう。私たちが悩みや不安などを抱えると、心の風船はぎゅっとへこみます。これが「ストレス」です。そのようなストレス状態が続いたり、悩みや不安が重なって、へこみが大きくなったりすると、心や身体の不調に繋がります。

中学校では、ストレスを受ける機会がたくさんあります。勉強、部活、友達関係等…大人になっても、ストレスはとても身近な存在です。今回はこれから学校生活で様々なことを体験していく1年生を対象に、スクールカウンセラーの元山正昭先生をお呼びして、ストレスと上手に付き合っていくことができるよう、アドバイスをいただきました。



元山先生、教えてください！🐻

～こんなとき、どうしたらいいですか？～

①イライラするときや悲しいときが続いて、気持ちに区切りをつけることができないときは、どうしたらいいですか？



「呼吸を工夫する」といいですよ。イライラするとき、悲しいときは、体に力が入っていることがあります。深呼吸をすると、体の力が抜けるため、気持ちを落ち着けることができるんですよ😊

🐻さあ、みんなでやってみよう！

🐻鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐きましょう。

🐻吐くときは6秒かけて全て吐ききることを意識してくださいね🐻



②理由はわからないけど、「しんどいな」と感じたり、涙が出てきてしまったりしたときに、自分の気持ちに向き合う方法はありますか？



「～と感じる法」がオススメです。「なんだかしんどい…」と気付いたときに、心の中で「なんだかしんどい…と感じる」と付け加えてみてください。心の中に湧き上がってきた感情に「～と感じる」と付け加えることで、「しんどい」気持ちと距離がとれて、ネガティブな気持ちをありのままに受け止めることができるかもしれません。これを普段からやっていると、自分の感情に気づきやすくなりますよ。

😊元山先生からみなさんへ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの元山です。ストレスで辛いとき、自分の気持ちに目を向けることって簡単なことじゃないですよ。普段からその練習をしておくと「あ、今疲れているかも…」って気づけるようになる…かも。そうしたら、疲れきってしまう前に休憩したり、楽しいことをしたりして、ストレスとうまく付き合えることが増えるかもしれません。「呼吸法」や「～と感じる法」、ぜひ試してみてください。みんながそれなりに元気に、それなりに楽しく過ごせるようにいつも応援しています。がんばりすぎないようにそれなりにがんばって！！