

保健だより NO.9



令和7年9月30日
西ノ岡中学校
保健室

散歩で秋を見つけよう



明日から10月です。いつまでこの暑さが続くのか、と不安になるくらいの今年の夏でしたが、朝夕はだいぶ涼しく感じられるようになってきました。

さて、中間テストも新人戦も終わり、いよいよ体育祭に向けて取り組みが始まっています。同時進行で文化祭の準備もしているところでしょうか。からだも心も自分では気づかないうちに疲れているかもしれません。自分のからだや心の変化に気づいてあげて、必要な時は相談できる人に相談しましょう。読んでいて周りにいないと感じた人は、保健室まで相談しにきてくださいね。

思春期は同調圧力が高まりやすい？

「同調圧力」は、よくないものという文脈で語られることが多いですが、そもそも、「同じ」・「似ている」ことを重視し、そこに安心や楽しさ

を感じるのは自然な感情です。程度の差はあれ、誰でも持っている感情であり、子どものだけの問題でも、日本人特有の傾向でもありません。思春期は特に同調圧力が高まりやすく、またその圧力が気になる発達段階です。ちょっとした違いにも敏感になり、異質なものに必要以上に嫌悪感を抱き、また、それと同時に自分に対しても「異質なもの」にならないように細心の注意を払います。そのため、同じであるという安心を切望するからこそ、かえって不安や葛藤が膨らみます。『同調圧力をなくす』という理想論を語るのではなく、同調圧力によるつらさや大変さに寄り添い、つらさや困難の理由を見つめ、そのつらさの折り合いをつけられるポイントを見つけていくことが目標とすることがよいとされます。

心の健康ニュース 第541号付録 目白大学 人間学部 児童教育学科 非常勤講師 渡辺 友香氏より

見え方に変わりはありませんか？
定期的^{ていじてき}にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診^{ていじけんしん}に行こう♪



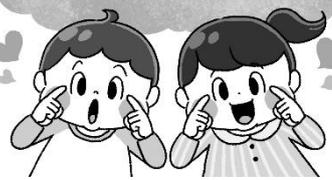
ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。

10月10日は
目の愛護デー



10月の予定

カウンセラー来校日

1日・8日・10日

15日・22日・29日

毎週水曜日来校

カウンセリングの希望や
相談したい人は、担任
か保健室までお声がけ
ください。

目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。