# ―保健通信―

10月号

No．6

２０２６．10．１（木）
白井市立白井中学校
養　護　教　諭

朝晩は涼しく秋らしさを感じるようになりました。体育祭練習も続き、そろそろ疲れがたまっている頃かもしれません。自分の心や体の状態に目を向け、早めに休養するなど体調を整えられるとよいですね✧

また、今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まり、千葉県では９月に注意報が発令されました。これからも感染が広がる可能性があります。一人ひとりが予防を心がけましょう。

**⚠予防の基本⚠　いつもお伝えしていますがもう一度！！**

**◆手洗い◆手指消毒◆換気◆咳エチケット（マスク）◆こまめな水分補給（喉の乾燥を防ぐ）**
**◆体調を整える（食事・睡眠・心と体のリフレッシュ）◆人混みを避ける**

**💉インフルエンザ予防接種は発症抑える効果と発症した際の重症化を防ぐ効果があるとされています。**

## ♡心の回復力「レジリエンス」②♡見方を少し変えてみよう♡

レジリエンス（心の回復力）とは、つらいことがあっても少しずつ立ち直る**「心のしなやかさ・柔軟な対応力」**のこと。決して**「落ち込まない強さ」や「１人で頑張ること」ではありません。**

失敗したり、思い通りにいかなかったりすると、「自分はもうだめだ」「もう無理」と感じることがあります。そんなときは、無理に明るく考えようとしなくても大丈夫。少しだけ見方を変えてみると、気持ちが軽くなることがあります。

●「うまくいかなかった」→「うまくいかなかったこともあるけれど、できたこともあった」
●「もう無理」→　　「今は難しいけれど、少し休んだら考えられるかもしれない」
●「失敗した」→　　「次に生かせることが見つかった」

✧気持ちを切り替えることも大切ですが、「ほかの見方もあるかな」と考えてみることも、前に進む力につながります✧




## 人の目と猫の目　意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

**夜、暗い部屋でスマホを見ると…**

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

