

いよいよ、Nフェスが始まりました。クラブ、イベント、合唱コン、体育祭など、楽しい思い出がたくさんできるといいですね！その一方で、ちょっと苦手だな…と思っている人もいます。

誰にでも苦手なことはあります。勉強が苦手な人がいるように、歌が苦手な人、走るのが苦手な人。そうした「苦手」とどう向き合っていくかを考えることも大切な時間だと思います。もし困っている人がいたら、保健室で話を聞くこともできるので、声をかけてくださいね。



## 今月のTopics

### スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見る時は、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回は、スマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



### 短所は長所



自分のこと好き？それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

## 保健行事より

## 知って得する豆知識講座「いざというとき、自分にもできること」

9月5～11日に、2・3年生は緊急時シミュレーション演習を行いました。今回、初めて生徒の皆さんも参加する形で実施しましたが、今回見たこと・体験したことが、いざというときに少しでも役に立ってくれたらいいなと思います。

### いざというとき、皆さんにやってほしいこと (学校編)

- ★ たくさんの大人を呼ぶ
- ★ 救急車を要請してもらう
- ★ AEDを取りに行く
- ★ アクションカードを利用する
- ★ エピペンや薬を用意する

### 【感想より】

- ・ 冷静に行動することが大切だと知った。
- ・ 訓練だけと緊迫した雰囲気がいざという時の実感が湧いた。
- ・ AEDは先生が取りに行くものだと思っていたけれど、自分たちでもできることだと知り、率先してやろうと思った。
- ・ アクションカードやエピペンのことは知っていたけど、シミュレーションをやることでいざという時自分が動くことができるのか、など考えることができた。
- ・ クラスメイトのような、身近な人が倒れるっていう想定をしたことがなかったので、今回のシミュレーションをやってみて、日頃から意識しておくことの大切さを再認識することができた。
- ・ いつ誰が倒れるかわからないから焦ってしまうかもしれないけど、先生の指示をしっかりと聞けるように冷静さを保っていた方がいいなと思った。

## 保護者のみなさまへ

## 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いたします。