



保健だより

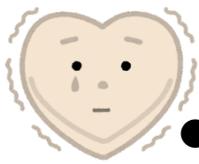
Autumn 号

大阪府立和泉総合高等学校 保健室



日ごとに日の入りが早くなり、秋の足音が聞こえ始めました。空気がひんやりとし、気持ちがいい反面、なんとなく悲しい気分になり、落ち込みやすい季節です。あなたのこころやからだは SOS を出していないか？自分のこころに耳を傾けてみましょう。

ストレスが大きくなると・・・ こんな SOS に要注意！



こころの SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気がでない など



からだの SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない、食べ過ぎる など

自分でできるリフレッシュ法



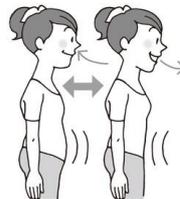
体を動かす



気持ちを
書き出す



周りの人に
相談する



腹式呼吸をする



音楽を聴く

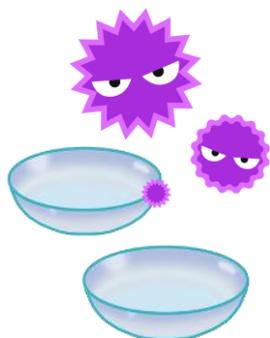


のんびり過ごす
時間をつくる

知らない？
危ない！

コンタクトレンズの常識

コンタクトレンズによるトラブルで保健室にやってくる生徒が多くなっています。話を聞くと、寝るときも外していない…1dayを何日もつけている…なんてことも。直接眼球につけるものだからこそ、正しく管理・使用するようにしましょう。



- 装用時間を守ろう（種類によって違うが、だいたい12時間前後）
- 寝るときは外そう（昼寝程度も✖ 酸素不足で目の表面が傷つきます）
- 決められた交換時期を守ろう（細菌感染を起こし、失明の可能性も！！）
- 1day コンタクトレンズ、一度でも外したら装着してはダメ
- コンタクトケースは毎回洗って乾燥させ、2か月くらいで交換しよう