

# ほけんだより

令和4年10月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

10月になってから、保健室に来る理由のほとんどが「頭痛」になっています。頭痛の原因には気圧の変化によって起きやすいものや、カゼなどの病気からくるものもありますが、寝不足、疲れ、マスクによる酸素不足、姿勢が悪いことによる肩こりなど、自分で防ぐことができるものも少なくありません。特にスマホを使うときの姿勢の悪さ、スマホを長時間使うことによる目の疲れ、寝る前にスマホを使うことで寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなることによって起きる頭痛は、頭痛薬を飲んでも効果が期待できません。頭痛薬を月に15日以上飲んでいたら「薬物乱用頭痛」といって、頭痛薬を飲むことで余計にひどくなってしまふことがあるので、頭痛になりやすい人は自分の目が疲れていないかどうかをまずチェックして、思い当たるところがあれば直しましょう。また、視力が悪いのにメガネやコンタクトで矯正していない人は、眼科を受診しましょう。



## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガが面白い！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 「ちゃーんと気持ち、言えたい」



「ちゃーんと気持ち、言えたい(言えたね!)」という言葉は、NHKのドラマ「舞い上がれ」の主人公で、原因不明の熱を出してしまう小学3年生の舞ちゃんに向かっておばあちゃんが言った言葉です。(「言えたい」というのは長崎の方言です)

ドラマの主人公の舞ちゃんは、周りにとっても気を使う子どもで、特にお母さんの顔色を見て、自分の気持ちよりもお母さんの意見を大事にしていました。熱が出るのはストレスかもしれないというお医者さんの意見もあり、舞ちゃんはおばあちゃんにくらすこととなります。舞ちゃんと別れて船で帰るお母さんを見送りながら、舞ちゃんが涙ながらに自分の気持ちをおばあちゃんに話しますが、それを聞いたおばあちゃんがにっこり笑って舞ちゃんに言った言葉が「ちゃーんと気持ち、言えたい!!」でした。



さて、1年生の9月20日のキャッチアップタイムのアクティブコミュニケーションでは「気持ちを言葉で表そう」という勉強をしました。授業の中で「うれしい」「悲しい」「みじめ」「うらやましい」「わくわくする」などのたくさんの気持ちを表す言葉を知り、いろいろな場面(例 授業中に音読する時など)で自分はどんな気持ちか、自分で自分の心に聞いてみて考える練習をしました。

ドラマの主人公の舞ちゃんのように、上尾橋高校の生徒も「自分がこうしたい」、「自分はこう思う」、「自分はこういう気持ちなのだ」ということがよくわからない人がいるかもしれません。保健室では「体調が悪い」と来た生徒には「体調とはどこが悪いのか」「あなたはどうしたいのか」を必ず聞いていますが、それは「自分の体のどこが悪いのか」を自分で自分の体に聞いてもらうこと(頭が痛いのかおなか痛いかだるいのか)、「自分はどうしたいのか」と自分で自分の心に聞いてもらうためです。「頭が痛いです」「早退したいです」「1時間休んで次の時間から授業に出たいです」とすぐに答えられる生徒もいますが、中には「え?」と言ったまま、だまってしまふ生徒もいます。



また同じように「学校に来たくない」「学校をやめたい!」という生徒にも「学校の何がいやなの?(勉強なのか人間関係なのか、毎日学校に来ることなのか)」「本当はどうしたいの?(いやだけど卒業したいのか、いやだからやめたいのか、転学したいのか)」と聞きます。それは、自分の本当の気持ちを自分がわからないままにしていると、ドラマの主人公の舞ちゃんのように、病院に行っても薬を飲んでも治らない「病気」になってしまうことがあるからです。

気持ちは目には見えないので、自分の気持ちも他の人の気持ちもわかりません。でも気持ちには「うれしい」「悲しい」「さびしい」「楽しい」などの名前があるので、気持ちを表す言葉をたくさん知ると、自分の気持ちを誰かに伝えることができるし、他の人の気持ちを知ることができるようになります。



特にネガティブな「死にたい」「消えたい」などの言葉を、「〇〇だから死にたいくらい悲しい さびしい 孤独 苦しい」「××だから消えたいくらいみじめ むなし」と伝えられるようになると、あなたが今どのような気持ちなのか、何に困っているのかをわかってもらえるし、どうすれば解決できるのか、どうしたらあなたを助けられるのかを、他の人に一緒に考えてもらうことができます。

もちろん、急に気持ちを言葉で表すのは難しいと思いますが、今日は「なんとなく自分の心がイライラするなあ」とか、「なんだか落ち込むなあ」とか、「ストレスを感じているかも…」と思った時には、今自分はどんな気持ちなのか?と、自分の心に聞いてみて(緊張している、怒っている、うらやましい、落ちこんでいるなど)気持ちを言葉にしていく練習をしてみましょう。もし自分ではわからないときには、保健室に来てください。一緒に気持ちを表す言葉を探してみましょう。「気持ち」が見つかったら、「ちゃーんと気持ちが言えたね!」とあなたに伝えたいと思います。

