

10月 保健だよ！

城北つばさ高校 夜間部 保健室



暑さも一段落し、涼しいなと思える日が多くなってきましたね。登校時は程よい気温でも、夜はグッと気温が下がり肌寒く感じます。1枚羽織るものを用意して体を冷やさないようこころがけましょう。

9月には雲が高く秋らしい運動場で、体育祭が行われました。どの競技も一生懸命頑張るみなさんの姿を見ることができて、とても頼もしく感じました。

10月には文化祭・球技大会があります。思い切り力が発揮できるよう、日々体調管理に気を付けて過ごしてください。

スクールカウンセラー
乗校白

10月17日(月)



☆レジリエンス☆を知ろう！

みなさんは『レジリエンス』ということばを聞いたことがありますか？

レジリエンスとは、困難やストレスを受けても復活できる「心の回復力」や「しなやかさ」、「打たれ強さ」を指すことばです。

今後みなさんが就職や進学をして様々な環境で過ごす中で、困難なことがあるかもしれません。しかし、失敗や困難などにより深く落ち込んでも、そこから「立ち直り」出来事から「学ぶ」力をだれもが持っています！

自分のレジリエンス力を信じて、困難なことや失敗があっても何度も立ち直って何度も挑戦する、強く・しなやか・へこたれない心で、日々成長し続けるみなさんであってほしいと思います。

立ち直り曲線



10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



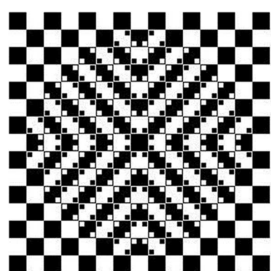
背中ピン！で30cmは離しましょう

目にやさしい生活

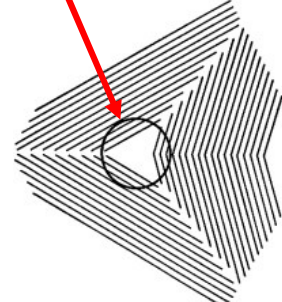


目の錯覚クイズ

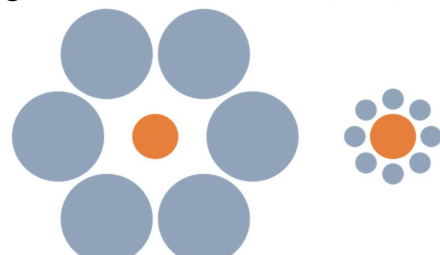
① 線はまっすぐ？曲がってる？



② この図形はどんなかたち？



③ 中心の円の大きさはちがう？同じ？



①の答え：線は全部まっすぐの線！ ②の答え：中心の円の大きさはちがう！ ③の答え：中心の円の大きさはちがう！