

# ☆HAPPY SMILE∞☆



☆心も体も元気に！最高の笑顔を☆

戸田市立戸田東中学校 保健だより

第8号 2011. 9. 30



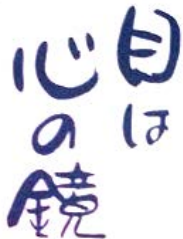
## 「10月10日は目の愛護デー」

体育祭も終わり、いよいよ10月になります。季節の変わり目で体調を崩しがちな人も増えてきました。いよいよはじまる新人体育大会に向けて、練習も気合い十分で行っている毎日ですね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。視力検査で受診勧告をもらっている人、そのままになっていませんか？「黒板の字が見えづらい」「部活で相手の顔がぼやけている」など、おかしいな、と思ったら保健室で視力検査をしましょう。



## ～目と心はつながっている?!～



「目は心の鏡」《意味》目を見ればその人の心が見える、目はその人の心を映し出す鏡である、ということ。心が清ければその瞳も澄んでおり、心が明るければその目も輝いている、という意味。

## 「心・技・体」の状態が「目」に出る?! “視野”を広くもつ

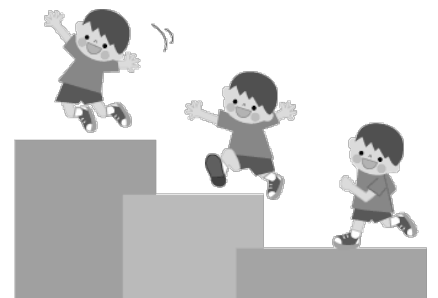
サッカー全日本代表 長友佑都選手：「視野を広くもつことが好結果につながった」

全日本代表選手としても活躍した、長友佑都選手。彼には、なかなか思うようなプレーが出来ずに苦しみ、遂には、スタメンを外されベンチ要員になってしまった時期があり、様々なプレッシャーに押しつぶされそうになったとき、チームメイトを観察したそうです。チームメイトは、何故かたくさんのプレッシャーの中でも自分らしいプレーが出来ている。なぜか??彼らは「視野が広く」「心に余裕がある」ことに気づいたそうです。

視野を広く持つことは、精神的な部分での視野：人の考えや気持ちをいろいろな角度から見つめられる、物理的な部分での視野：相手の動きを冷静に読めたり、自分自身の状態を確認できたりできる、など自分を取り巻く環境をよく見ることを可能にします。

長友選手は、心に余裕を持たせる為に、まず「全てのことに感謝すること」から始めたそうです。「すべてに感謝！」感謝しようとする事で自分の周りのことがよく見えるようになった。そして視野が広がることにより、何事にも余裕を持ってのぞむことができるようになった、そうです。

心に余裕があれば、視野が広がり、おのずと選択肢も増える。そして、自分にとって最善の選択肢を選ぶことができます。そして、当然、結果へとつながります！これは3年生の進路選択も同様と思います。



**新人戦・進路選択にあたり、自分自身の“心の視野”を考えてみませんか？**

# 「だ～るいっ」「気分悪いっ!」「寝かせて・・・。」

保健室にけがや体調不良、もめごとで来室する人の原因をみると、“毎日の基本的な生活習慣”のようです。夜更かしをして、寝不足だったり、朝食を食べてきていなかったり…。

基本的な生活習慣を徹底していくことが元気な心と身体を作るには必須！自分自身の日々の様子を振り返り、体調を整えていきましょう！！

## 9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。  
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますよ、その生活。  
毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、  
**早起きも「習慣化」させてみませんか？**



<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>時計クン! 起こしてね!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>2つとも 洗うのを 忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は 失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく 便器に座ってみる</p> <p>出さなくても!</p>	<p>夜は30分早く 消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---	---	---	--

## ～心も体もベストコンディションに保つ生活習慣～

### Check!! いくつ出来ているか、チェックしてみよう!

チェック項目	出来ているとどんないいことがあるの？
<input type="checkbox"/> 自分で起きている	身体に、生活習慣“リズム”を記憶
<input type="checkbox"/> 朝ご飯（ご飯・パン）を食べている	体温を上げる・脳の活発化・やる気元気の素!
<input type="checkbox"/> 食後は歯を磨いている	むし歯・口臭予防だけでなく、脳にもいい刺激。
<input type="checkbox"/> 運動・部活動を一生懸命している	体力がつく、病気に負けない免疫力がつく
<input type="checkbox"/> 挨拶をはじめ、よく人と話をする	挨拶は思いやりの心、人と話すことは心の栄養、心の健康の保持につながる
<input type="checkbox"/> 家の仕事をしている	家族の一員としての自覚、生活力がつく
<input type="checkbox"/> 好き嫌い無く、3食食べている	成長期の身体・病気に負けない身体づくり
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを食前に必ずしている	口や体への病原菌は手から入る
<input type="checkbox"/> 下着を着ている	下着が汚れを吸い、体温の調節をしている。
<input type="checkbox"/> 清潔なタオルを常用している (汗ふき用タオルとは別。汗は汚れ)	手洗い後、清潔な自分専用のタオルで拭くことが感染症予防
<input type="checkbox"/> 早寝をしている	疲労回復、免疫を高める

