

ほげんだより 10月

令和4年10月3日(月) No. 7 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始め、秋の気配を感じやすくなりました。この時期は1日の気温にかなりの差があり、体調を崩しやすくなります。衣類は調整できるものにし、体調管理に注意しましょう。

10月10日は目の愛護デー ～目に優しい生活できていますか??～

私たちの生活に欠かせない大切な「目」。でも、その大切さを忘れてしまいがち。今回を機に目の健康について考えてみましょう。



ドライアイから
目を守る!!

Q ドライアイってなに?

→涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態のこと。

Q ドライアイになるとどうなるの?

→目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

Q 予防のためにはどうするの?

→スマホやゲームを長時間続けない、まばたきの回数を意識して増やす。時々遠くを見て目を休ませる。十分な睡眠をとる。

Q 自分でもチェックできる?

→下記のチェックをしてみてください。

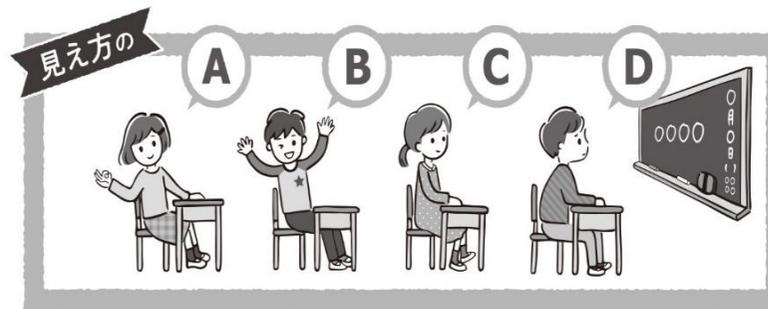
チェック1

- 目が乾いた感じがする
- 涙が大量に出る
- 目が重たい感じがする
- 目が疲れる
- 物がかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が赤い
- 目がゴロゴロする
- 目が痛い
- 光を見るとまぶしい
- めやにが出る

チェック2

10秒間まばたきをせずにいられますか?

結果：チェック1で5項目以上該当した、チェック2で10秒間まばたきを我慢できなかった人は、ドライアイかも……。



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいですが

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

0.1	送 ^{おく} 目 ^め こ
0.2	り ^に ま ^め
0.3	ま ^や め ^に
0.4	し ^さ に
0.5	し ^休 ^{きゆう}
0.6	う ^い け ^い
0.7	い ^生 ^{せい}
0.8	生 ^活 ^{かつ}
0.9	を ^と
1.0	り



上には上が

今日から後期が始まります。1年生は高校生活にすっかり慣れましたか。3年生も残り半年となった現在のクラス。一人ひとりのユニークさを大事にし、刺激しあい、そして居心地の良いクラスを誰もが望んでいるはずです。

野西の生徒がよく悩むことの1つが「周りの子のすごさ」と自分を比べてしまうことです。一見、点数や順位など単純なものと比べているように見えますが、実は集中力とか、頑張り続ける力とか、周りへの気遣い、行動力、発想のユニークさなど「ものさし」では測れないものと比べて引け目を感じているのではないのでしょうか。

上には上がある、と憧れ挑戦していくか

上には上がある、と謙虚になるか

上には上がある、と程々のところで満足するのか

上には上がある、と卑屈になるか

上には上がある、と気づかずに天狗になるか

下には下がある、と考えるか



人には考え方の癖があります。あなたはどのように考えるタイプでしょうか。考え方によって心のあり方が変わるかもしれません。