

10月のほけんだより

適正視力で生活しよう！

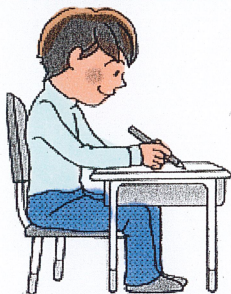
4月に行われた視力検査の結果、視力B以下の216人に治療のお勧めを配付しましたが、まだ未受診の人が154人もいます。急に見えなくなるわけではないので、そんなに不便は感じないかもしれませんが、もしかしたら黒板をノートに書き写すのに時間がかかったり、シュートが決まりにくかったりと、学校生活で損をしているかもしれないので、眼鏡やコンタクトレンズが必要かどうか、早めにかかりつけの眼科で相談してみましょう。

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年10月14日)

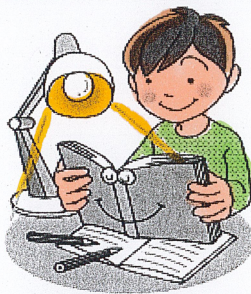


目に優しい生活を心がけよう！

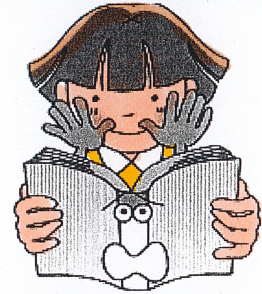
適正視力を維持するには、明るさや距離がとても大切です。普段の生活を振り返ってみよう。



①正しい姿勢で



②適度な明るさで



③本や画面に近づきすぎないで

コンタクトレンズの注意点！

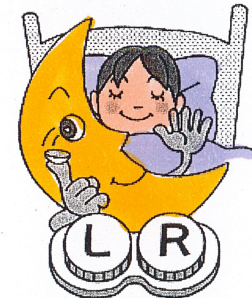
眼鏡よりも、直接眼に入れるコンタクトレンズの方が注意点がたくさんあります。



①使用期限を守る



②レンズを触る前に手を洗う



③寝る時は必ず外す

目薬を使う時の注意点！

目薬に細菌やウイルスが混入しないように注意が必要です。



①容器の先端を目に当てない



②汚れた手で触らない



③貸し借りをしない

*** 「心の鏡」を使っていますか？ ***

Aさんの場合



「思ったことを正直に言っただけなのに相手が怒っちゃった!」そんな経験はありませんか?

心に浮かんだ気持ちをそのまま声に出すのは、一見正直でいいことのような気もしますが、ちょっと待って! もしも自分が同じことを言われたら、どんな気持ちになるでしょう?

コミュニケーションの基本は、相手の気持ちを想像してから返事をする。自分が言った言葉が相手をどんな気持ちにさせるのかを、まずは「心の鏡」に映して想像してみましょう。もしも相手が少しでも嫌な気分になりそうなら、言い方を変える必要があります。

例えば友達の誘いを断る時に、Aさんのようにそっけない言い方だと、相手を怒らせてしまうだけでなく、「私のことが嫌いなんだ」と誤解されてしまうかもしれません。それをきっかけに友達の態度が変わってしまう可能性もあります。

ではBさんの言い方はどうでしょう。誘いを断るのは同じでも、言い方が違うだけでこんなに印象が違います。Bさんはまず、「ごめん」と謝ってから、「前から家族と出かける約束があったから」とちゃんと理由を説明しています。さらに「また今度ね」と、誘ってくれた友達の気持ちをむだにしないように感謝の気持ちを言葉にしています。普段のあなたはどちらのタイプに近いですか?

言葉には、相手をうれしい気持ちにするプラスの言葉と、相手の心を傷つけてしまうマイナスの言葉があります。自分が言おうとしているのがどちらの言葉なのかを「心の鏡」でしっかり見極めて、マイナスの言葉にはブレーキをかけて、プラスの言葉があふれる楽しい学校にしていきましょう!

Bさんの場合



心の鏡を使えば断っても仲良く

