

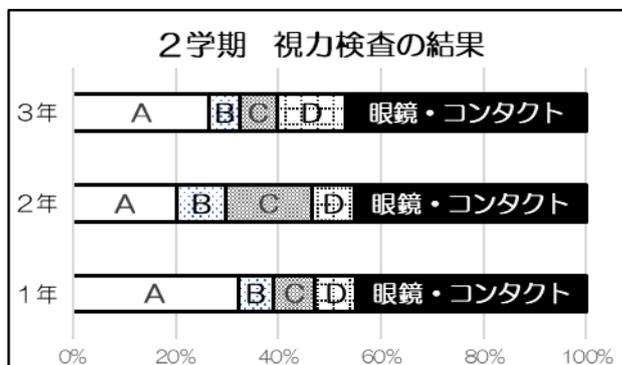


視力検査の結果をお知らせします

10月10日は
目の愛護デー!

全学年で4割以上の方が、眼鏡かコンタクトを使用していました。1学期にC(0.3~0.6)、D(0.2以下)だった人で、眼鏡やコンタクトを着用して矯正視力A(1.0)になった人も多くいました。

目によい生活を心掛けることで視力の低下を防ぐことができます。自分の生活を見直し、目を大切にしていきましょう。



10代でも老眼になる!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかる等の症状があります。10代でも、一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。



スマホ老眼になってない?



チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- タ方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛等が以前よりも強くなった

どうしてるの?

目のピントは、毛様体筋という筋肉が、水晶体の厚みを変化させて調節します。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」はスマホを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。
スマホの使い方を振り返ってみましょう。



スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング



目を動かす

- 指を見つめながら、その指を近付けたり遠ざけたりする
- 顔を動かさずに目をぐるっと一周させる

目を温める

- ホットタオル等を目に当てて温める。

遠くを見る

- 窓の外の景色を眺める
- 遠くの看板の文字を読む



まばたきをする

- 意識してまばたきの回数を増やす
- 目をギュッと閉じたりパッと開いたりする

薬はなぜ水で飲むの？

「薬は水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「お腹の中で他の物と混ざるし、何を飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

✖ 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気等を起こすことがあります。

✖ 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず水で飲みましょう！

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計等の遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、もう片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

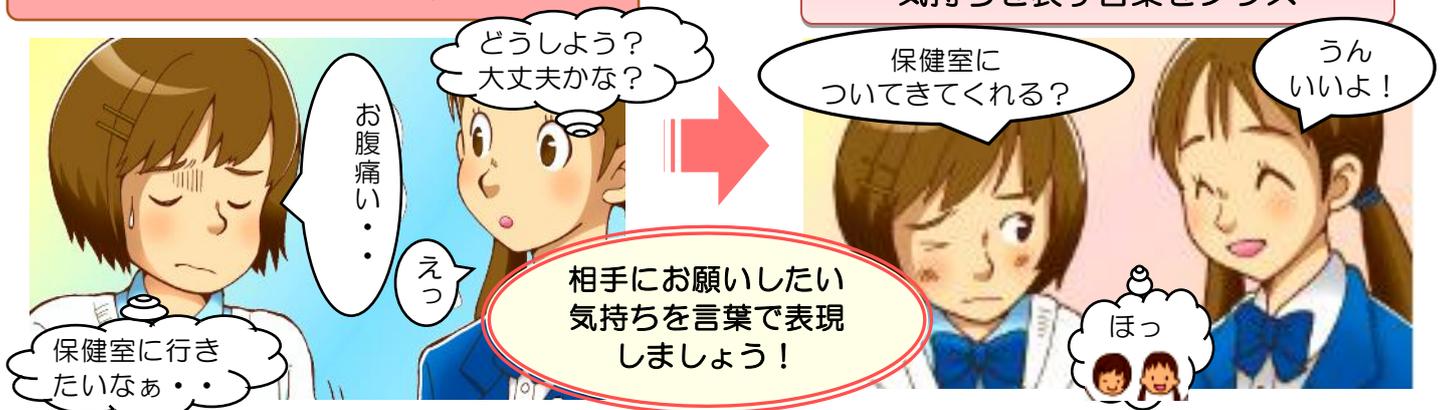
心の保健室

♥ アサーショントレーニング①「気持ちが伝わる話し方」♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

ぽつりと一言だけでは相手に伝わりません

気持ちを表す言葉をプラス



相手に気持ちが伝わるとうれしいものですが、同じことを聞いても感じ方は人によって違うものなので、なかなか自分の気持ちが伝わらないこともあります。そんな時でも、すぐにあきらめたり、腹を立てたりしないで、気持ちを表す言葉や顔の表情等、プラスの情報を加えていくことが大切です。

コミュニケーションは、練習すればうまくなるものですから、挑戦してみましょう。