

# 10月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校  
保健室  
平成 28 年 10 月発行

今月は「菱の実祭」があります。3年に1度なので高校生活で1回しか体験できません。クラス、部活、委員会など、公開に向けて様々な活動があります。「ムリ～」「苦手～」とか言わないで、積極的に活動しよう。普段は話さないような人たちとコミュニケーションをとる絶好の機会です。成功も失敗もいい思い出になりますよ。

スクールカウンセラー来校日 10月6, 21, 28日

## 見え方の違い

視力A

あ

視力B

あ

視力C

あ

視力D

あ

見づらい生活に慣れてしまうと不便を感じなくなるものです。しかし、黒板の字や人の顔、画面、物がはっきり見えたら、世界が明るく感じ、生活もいきいきとするはず。4月に視力検査「受診のすすめ」を配付していますが受診していない人がほとんどです。早めに眼科を受診し適切な対処をしましょう。

## メガネ・コンタクトレンズ Q&A

**Q** メガネ、コンタクトレンズの長所と短所は？

**A** <メガネ>

長所:扱いやすい、結膜炎など眼の病気時でも使える。

短所:運動でずれる、くもる、壊れる。



<コンタクトレンズ>

長所:ずれない、くもらない、顔のイメージが変わらない

短所:毎日ケアが必要、定期検査が必要、

眼の病気時は装着できない。



**Q** メガネ・コンタクトレンズを使うと度が進みますか？

**A** 適切な度数、使い方であれば進みません。

**Q** コンタクトレンズをしたまま寝ても大丈夫ですか？

**A** ダメ。眼が低酸素状態となり様々な支障がある。

**Q** メガネ・コンタクトレンズが合っていない時の症状？

**A** 目が疲れる・乾く・シボシボする、目の奥が痛い  
充血する、肩こり、首こり、集中できない、イライラ  
眠れないなど。

**Q** メガネ・コンタクトレンズが原因のアレルギーは？

**A** メガネフレームで金属アレルギー、コンタクトレンズ  
の不適切なケアで結膜炎など。

**Q** コンタクトレンズをしている時に目薬はさしていい？

**A** 基本的にダメ。ただしコンタクトレンズ用はOK。

**Q** カラーコンタクトは目に良くないですか？

**A** インターネットや雑貨店で購入するのはよくない。  
眼科医の診察を受けて購入すること。

## ITと「3つの50」

IT機器（スマホ、パソコン、携帯ゲームなど）を長時間使用したり、不適切な環境下で使用したりすることで、眼の症状（疲れる、充血、ぼやける、二重に見えるなど）や全身症状（頭痛、めまい、吐き気、睡眠障害など）が起きることを『IT眼症』といいます。最近、子どもから大人まで増えている病気です。

### <予防法「3つの50」と輻輳訓練>

① 50cm離して画面を見る

② 50cmの距離で楽に見える文字の大きさにする

③ 50分未満の連続使用

輻輳訓練…眼の緊張が回復する



眼前正面 60cmから  
凝視しながらゆっくり顔  
に近づける。ゆっくり  
戻す。10回繰り返す。

## コミュ力向上 その1

自分の自己表現はどのタイプですか。

### ★非主張的（のび太タイプ）

ハッキリ言わない、あいまい、我慢する

→不満や怒りがたまり、人付き合いがおっくうに

### ★攻撃的（ジャイアンタイプ）

自分勝手、相手を軽視、押しつけ

→強引さから、相手から敬遠、関係悪化

### ★自他尊重（しずかちゃんタイプ）

正直、素直、思いやり、相手も大切に

→お互いに歩み寄り、良い関係が続く

しずかちゃんタイプのように、自分の気持ちをきちんと伝え、相手も大切にしたい会話人間関係を良くします。ジャイアン、のび太タイプの人は、自分の言動を意識することで、行動を変えるチャンスにしよう。



廊下の掲示で！  
詳しくは保健室前