

10月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 29 年 10 月発行

秋といえば『十五夜』『中秋の名月』ですね。「十五夜」は旧暦で8月15日の夜の月のことです。今の暦では、今年10月4日です。しかし満月は10月6日で、十五夜と満月の日がずれることがあります。さて、知らない言葉が出てきて、「よくわからないなあ」と思った人はいませんか。そんな人は、すぐ誰かに聞くのではなく自分で調べることが大事。言葉を知ることは、自分を高めることです。秋の夜長にじっくり調べてみましょう。

スクールカウンセラー来校日 10月4, 11, 18, 25日

視力低下を放置していませんか？



五感とは視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚のことで、人は五感からたくさん情報を得ています。ただし、5つの感覚から均等に情報を得ているのではなく、8割が視覚から得ているので、いかに視覚が重要かということがわかります。

視覚を支えるのは、物を見る度合い、つまり「視力」です。視力には「動体視力」「瞬間視力」「遠見視力」「近見視力」「周辺視力」など、目には様々な力があります。視力が低下しているということは、これらの力が十分に発揮されていないことになります。

視力が低下している生活に慣れてしまうと不便を感じないかもしれませんが、情報を収集するうえで、だいぶ損をしていますよ。視力低下を放置しないで、眼科を受診し、メガネやコンタクトの装着など適切な対応をしよう。そして、自分の力を最大限に発揮しましょう。

スマホ老眼

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など老眼のような症状の人が増えているようです。これは、スマホなどの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

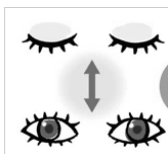
スマホやタブレットなどの操作は、近距離で画面を凝視するので、目に負担がかかり、目の筋肉疲労を起こします。集中力の低下や肩こり、頭痛の原因になります。

高校生なのに「老眼なんて」と思うかも知れませんが、スマホ等で目に負担をかけ続けていると、老眼のような症状がでてくるかもしれません。



<目に負担をかけないために>

- ◎スマホ等に目を近づけすぎない
- ◎1時間に10分の休憩
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



アンガーマネジメント

先日、1年生にコミュニケーションに関する指導のひとつとして、怒りのコントロール(アンガーマネジメント)について話しました。『怒り』について勉強する中で、ある本のことばにとっても共感したので紹介します。

「いつも怒っているあなたと、うまく怒れないあなたへ」

怒りっぽい人は・・・

子どもっぽいと思われる

面倒な人だと思われる

いつの間にかひとりぼっち

うまく怒れない人は・・・

優柔不断に見える

本気で話せる相手ができない

感情をため込んで苦しくなる

怒りをうまく扱える人は・・・

人望が厚い 愛される

自分を好きになれる

毎日がしあわせ



『怒っている人も怒れない人もアンガーマネジメント』より

