

保健だより 2月号

令和3年2月5日
湖南高校保健室



暦の上で冬から春に季節が変わる「立春」ですが、今年は2月3日です。“今年”……ということは、「いつもは何日なの？」と気になった人は、図書室を訪れてみてください。きっと、加奈子さんが優しく教えてくださいます。
暦の上では「春」と言っても、まだまだ寒く乾燥した日が続きます。防寒、加湿対策をとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

眼科受診のススメ

視力低下の原因には、近視・遠視・乱視やその他の病気など様々な理由が考えられます。原因によっては、放置すると更なる視力の低下を招く場合や、身体全体の不調に繋がる可能性もあるため、視力低下の“原因”を調べるのが大切です。また、早期に受診することで視力を回復することができる場合もあります。

視力が低いだけならメガネ屋さんに行けばいいんじゃないの？

違います！！



近視

近くのは見えますが、遠くはぼやけて見える状態です。治療可能なものや補正器具を使用することで視界を回復できる場合があり、専門医による適切な検査と診断による見極めが可能です。

遠視

近く、遠くの両方が見えにくい状態です。見るために目の筋肉を使うだけでなく、身体全体の疲れにもつながってしまいます。悪化すると心身への負担も大きくなるため早めの受診が大切です。

乱視

ものがゆがんで見える、二重に見える状態です。角膜と水晶体の丸みが縦横の方向によって異なることによって起こる正乱視、角膜の表面が炎症などで傷付いて起こる不正乱視に分けられます。

日常生活を送る中で、見えにくいという感覚には気づきにくく、視力低下はなかなかわからないものです。

健康診断で視力低下がみられた時は、できるだけ早く専門医で検査を受けましょう。

HAPPY LIFE ~じぶんらしく~



1月29日(金)はスキー教室でした。皆さん楽しかったですか？

皆さんの中には、人生初めてのスキー場！！という人も少なくなかったのではないのでしょうか？

初心者コースでは、初体験のドキドキや、少しずつ感覚をつかみ滑れるようになる楽しさを、上級者コースでは、ガンガン滑る楽しさを、それぞれに感じられたのか、センターハウスに戻ってきた皆さんの顔は紅潮し満足した表情に映りました。それぞれの充実を感じられた一日だったのではないのでしょうか？

皆さんの、これまでの経験や育ってきた環境、過ごしてきた背景はみんな違います。同じ人は一人もいません。そこで、培われた感性や感覚も当然、違います。例えば、得意不得意、好き嫌い(不得意だけど好き、得意だけど嫌い、なんてことも)、性格やタイプ(社交的、内向的)も違う。

皆さんの生活している“社会”(学校や職場、友達関係、地域etc…)とは、そんな色々、“違う”人々が同じ場所で同じ時間を共有することで成り立っています。だからこそ、みんながHappyに過ごすためには、“違う”ことは当たり前であることを理解し、お互いを“尊重”することが大切なのかもしれません。

右の絵は、身長の違い3人がサッカー(石堀の向こう側)を見えています。①では、台が1人に1つ、平等に与えられていますが、女の子はサッカーが観られていません。

②では、女の子に2つの台が与えられています。与えられている台の数は違いますが、3人ともサッカーを観ることができました。

単に、“平等”か“不平等”かではなく、「(身長の違い3人が)どうしたらみんなが石堀の向こう側を観ることができるか？」を優先して考えられる思考が、みんなの(そして、巡り巡って自分自身の)Happyに繋がっていくのかもしれない。



①

②