



R元年度 大宮光陵高校

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が続くようになりました。寒暖差のせいか咳や鼻水の症状が辛く保健室に来室する人が増えています。その日そのときの気候を常に意識し、こまめに衣服で調節することを心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

4月に行なった「からだ測定」の結果を元に、みなさんのメガネやコンタクトレンズの使用率を調べてみました。

本校では、半数以上の生徒が視力矯正をしていることがわかりました。メガネを使用している人の中にはコンタクトレンズへの変更を検討している人もいます。コンタクトレンズは、メガネに比べて曇りを気にしなくて良いことやスポーツをしやすいくなど良いこともありますが、自分に合ったものを使用しなければ眼球を傷つけてしまったり、目が疲れやすくなってしまったりもします。

最近では、コンタクトレンズ（特にカラーコンタクトレンズ）は、ドラッグストアやインターネットでも手軽に購入できるようになりました。コンタクトレンズは視力を矯正するためのものですが、度数さえ合っていればどんなものを使ってもよいというわけではありません。コンタクトレンズには度数以外にもさまざまな種類があります。

眼科で自分の目の特徴をみてもらい、処方箋をもらって購入しましょう。

	裸眼	メガネ	コンタクト
1年生	53%	29%	18%
2年生	37%	37%	26%
3年生	44%	31%	25%
全体	45%	32%	23%

コンタクトレンズを使用している人は、日中に調子が悪くなったときのためにメガネも毎日持ち歩こう！



自分に合ったコンタクトレンズとは？

お医者さんはココをみえています！

- ① レンズの度数
- ② レンズのカーブの形状
- ③ レンズの直径
- ④ レンズの厚さ
- ⑤ レンズの材質（酸素透過性や含水率など）
- ⑥ あなたの目の状態



スピッツベルゲン島のおはなし

アナと雪の女王の原作であるアンデルセン童話「雪の女王」の舞台となっている北極に近い島「スピッツベルゲン島」。この島は11月から4月まで周囲が凍ってしまい、船が島に入れません。このあいだは風邪をひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急に風邪が大流行するそうです。

なぜ、寒い時期が終わってから風邪が流行するのでしょうか。理由は船が入れるようになりたくさんの人がやってくるとウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

東京では平年より早くインフルエンザが流行し始めました。理由のひとつとして、ラグビーW杯で日本を訪れる外国人が増えているからではないかと言われています。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。人混みではマスクで予防し、外から帰ったらまずは手洗いうがいをしましょう。

思いやりの気持ち、忘れていませんか？

最近の自分のことを思い出してみ、相手を傷つけるような言動や行動をしてしまったかも…という人はいませんか？



言葉ひとつで相手を傷つけることも、助けることもできます。

傷つけた方はすぐに忘れ（気がついていないことも…）傷ついた方はずっと覚えています。

「そうだよねー」と周りの意見に同調しただけでも、それを聞いていた人はあなたに傷つけられたと感じているかもしれません。

言葉にする前に、言われたり聞かえたりした相手がどのように受け取るか考えてみましょう。自分が同じことを言われたらどう思う？と相手の気持ちになって考えてみましょう。

もし、言ってしまってから気がついたときは、「さっきはごめんね」と素直に謝る勇気も大切です。あつという間の高校生活、お互いが気持ちよく過ごせるよう、思いやりを持って生活してください。

今、悩んでいる人は…



信頼できる人に話してみよう

一人で背負わないで



- ・子どもスマイルネット
- ・こころの健康相談ダイヤル
- ・チャイルドライン など

相談ダイヤルもあります

