ほけんだより

10月

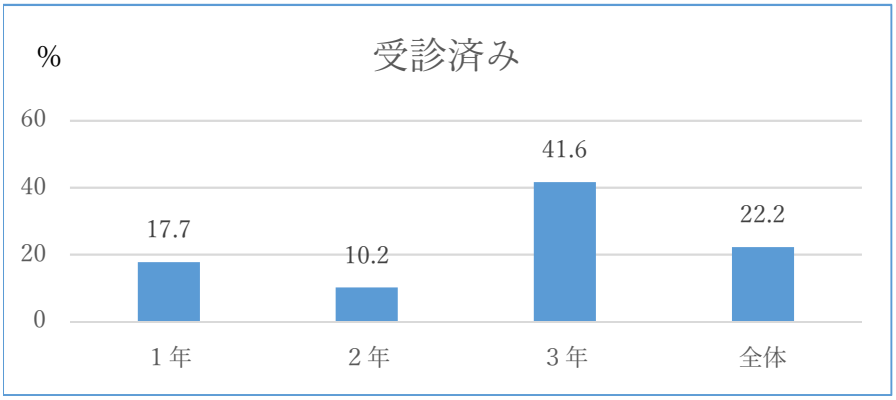
鹿児島工業高等学校保健室

３年生は９月 16 日から就職試験がスタートしました。10 月は国体への参加など様々な行事でいろんな人と関わりを持つことがあります。また中には自分の進路や友だちとの関係で悩んでいる人もいるかもしれません。自分が何をしたいのか，友だちとの距離の取り方が分からない･･･まずは，近くの誰かに相談してみよう。近くの誰かにはちょっとという人は，下の相談機関を利用してみましょう。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

１学期に視力検査を実施し，343 人（76%）の生徒へ治療のお勧めを配布しました。下のグラフにあるように３年生の受診率が他の学年より高いことが分かります。なぜだか分かりますか？視力検査の結果が悪いままだと，就職や試験に影響する場合があるからです。見えづらさを感じる人はもちろんですが，受診を勧められた人は，まずは医療機関に相談してください。

２年生は，今年度中に受診を済ませ，Ｒ６年度４月には，よい状態で検診が受けられるように準備しておきましょう。



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

❶ 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
❷ 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
❸ 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、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。

★ 9月24日～30日は，結核予防週間でした！

結核は早く発見すれば，ほとんど人にうつすこともなく，６ヶ月～９ヶ月で学校を休まず治療することができます。

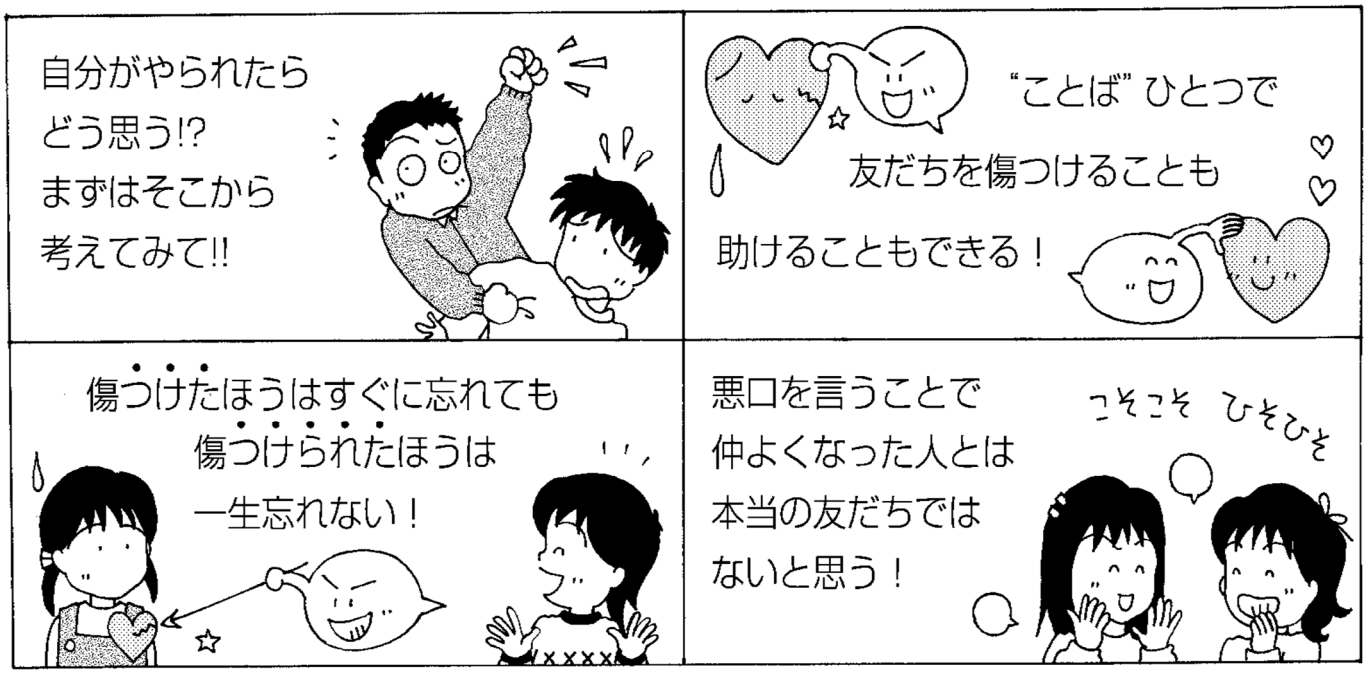
下の絵のような症状がある場合は，早めに医療機関を受診しましょう。

友だち(とも)の心(こころ)を傷(きず)つけない！

悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね！？でもその反面，友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちだった」などの発言が取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは，ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちの嫌がることを言ったり，やったりしないように心がけましょう。



★ カウンセラー来校日

10月17日(火)･･･14:00～16:00
11月　7日(火)･･･14:00～16:00

希望する生徒，保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。７月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

引用文献：日本学校保健研修社　健　10月号，コマザキ先生のほけんだより，奈良市HPより