

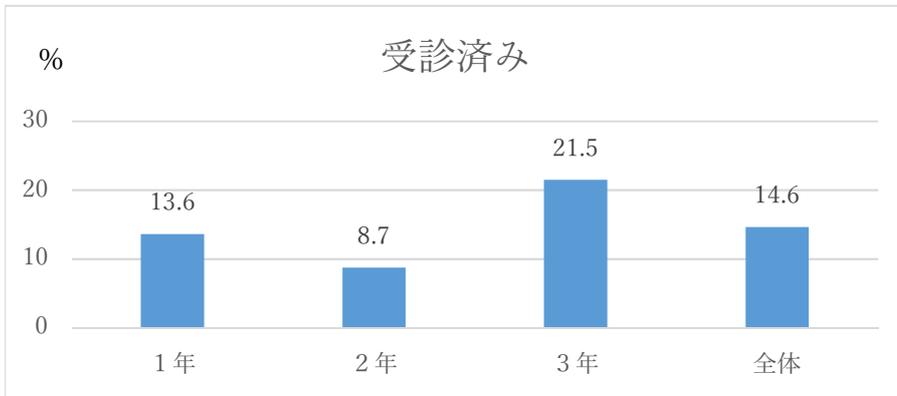


「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多くあります。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるよう祈っていました。ご飯を食べるとき、秋の恵みに感謝し、力をつけて10月12日の大運動会に備えましょう。

鹿児島工業高等学校保健室



1学期に視力検査を実施し、333人(32.9%)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わかります。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りますからです。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、R7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。



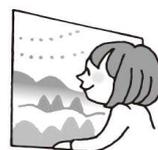
## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める

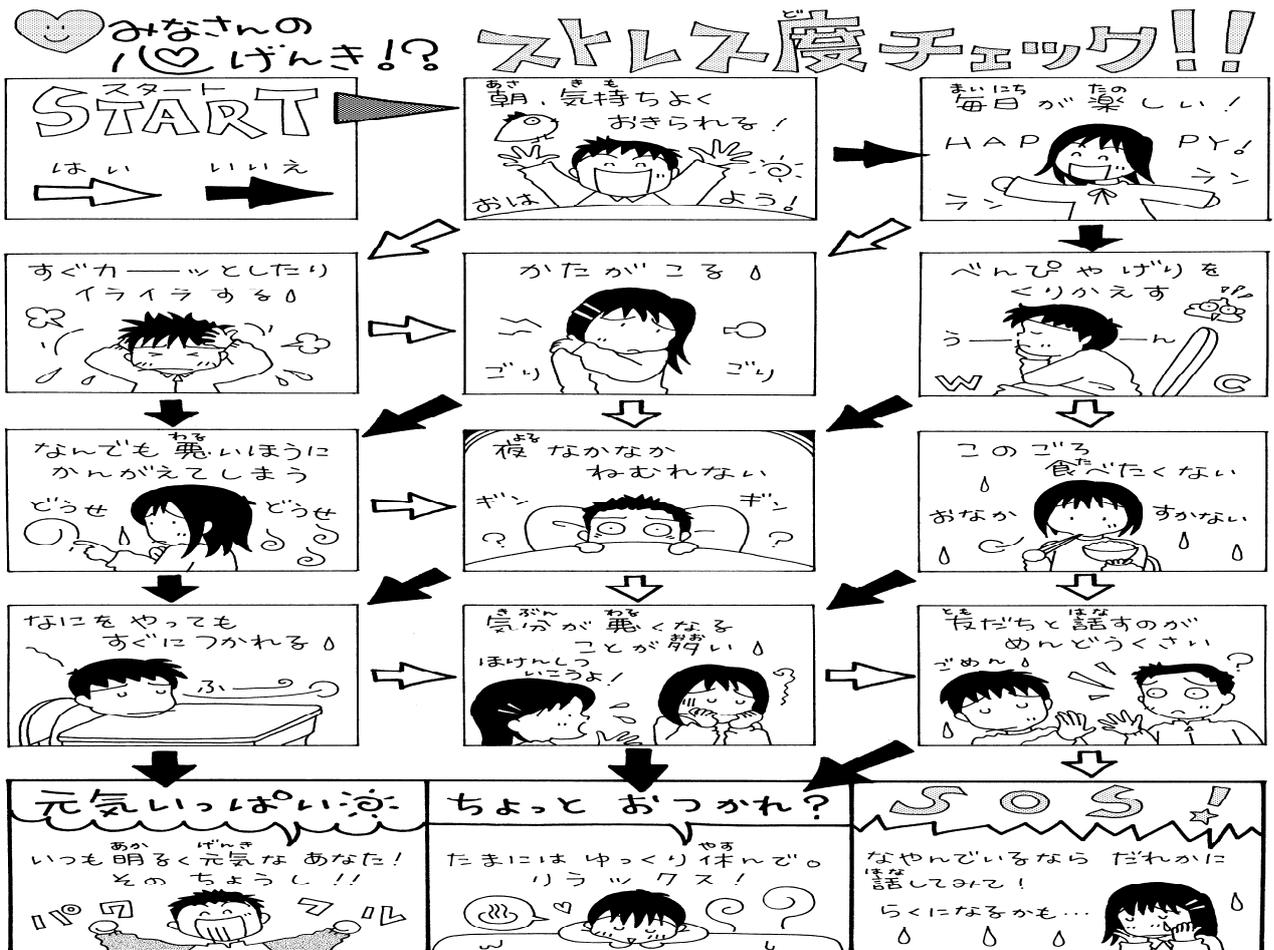


目を動かす

# ★ 9月24日～30日は、結核予防週間・呼吸器予防週間でした！

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともありません。6ヶ月～9ヶ月で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。



小さい頃「チクチク言葉ではなく、フワフワ言葉を使いましょう」と言われていませんか？

高校生でも大人になっても一緒です。相手の気持ちになって発言しましょう。「冗談のつもり」が取りかえしのつかない後悔になる前に普段から意識して優しい言葉、「フワフワ言葉」を使いましょう。



## ★ カウンセラー来校日

10月 1日(火)・・・13:30～15:30 10月 17日(木)・・・13:30～15:30

10月 31日(木)・・・13:30～15:30 11月 12日(火)・・・13:30～15:30



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。