

ほけんだより10月^{がつ}

平成30年10月
松江東高校
保健室

10月10日は目の愛護デー

視力がB以下になると、座席によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。4月の健康診断の結果視力がB以下の結果だった人には、保健室から眼科の受診を勧めています。10月1日現在の眼科受診率は**13.9%**……。授業中、無意識に目を細めて黒板を見ていませんか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。まだ眼科を受診していない人は、コンタクトレンズやメガネの調整をしましょう。
※健康診断の結果、異常があり病院を受診した人は、結果報告書を保健室まで提出してください。

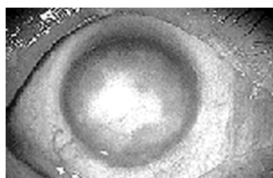
カラーコンタクトの危険 知っていますか？



カラーコンタクト使用者の**10人に1人**が、視力低下や目の痛みや障害などのトラブルを起こしています。おしゃれ感覚でカラーコンタクトを使用しているため、ケア不足や取り扱いの不注意や、レンズそのものが粗悪なことが理由にあります。

雑貨であるカラコン（処方箋がなくても買える）はレンズの品質が悪い？

- 眼の表面（角膜）に十分に酸素がいかない
- レンズにプリントされている着色が溶け出す
- 破損や粗雑な製品で眼の形状に合わない



目に痛みがあっても無理してカラーコンタクトを使用し続けた結果、黒目の中央に濁りが残ってしまった写真です。

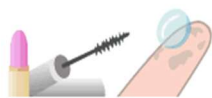
……ということもあります。

メガネもコンタクトレンズも、本来は眼科医の診断を受けたくうえで、処方箋に基づいて作られる「医療機器」です。正しく使うためには、カラーコンタクトを使用する際も、眼科専門医を受診しましょう。

カラーコンタクトをつけて一時的に可愛く見えても、視力低下や失明をまねくと、きっと後悔するでしょう。リスクを心の隅に置いて、正しい知識をもち、よりよい目の健康を保つ選択と行動を取ってください。

こんな使い方していませんか？

汚れや化粧品のついた手でレンズに触れる。



レンズケースが汚れていても気にしない。



こすり洗いをしない。



交換期限が過ぎたレンズを使っている。



友達のレンズを借りて使う。



終日装着レンズをつけたまま眠ってしまう。



レンズの保存に水道水を使っている。



コンタクトによるトラブル

◆角膜炎

コンタクトレンズの汚れが目の角膜を傷付け、そこから細菌が入り炎症を起こすことをいいます。充血や黒目が濁ることがあります。

こすり洗いをしない、レンズケースを長期間交換しない等が原因として考えられます。

◆角膜潰瘍

コンタクトレンズのつけっぱなしが主な原因で、角膜に潰瘍ができてしまう疾患です。角膜炎が進行して傷が深くなったもので、強い激痛を伴い、時には失明の恐れもあります。つけっぱなしは、絶対にNGです。

人間関係に悩んでいませんか？

新学期がスタートして、半年が過ぎようとしています。クラスや部活動での人間関係はうまくいっていますか？

今回の保健日よりでは、人間関係作りについて取り上げてみました。



『2:6:2の法則』を知ると人間関係が楽になる！？

皆さんは『2:6:2の法則』を知っていますか？元々はビジネス心理学の考え方で「働きアリの法則」ともいわれていますが、人間関係にも当てはめて考えることができます。

例えば、あなたと意見が合う人が**2人**いたら、当然、意見に反対する人も**2人**いる。

そして、どちらでもない人が**6人**いる。これが『2:6:2の法則』です。ですから、

あなたと気の合わない人がいても、気にすることはありません。気の合う仲間が2人

いたら、気の合わない人も2人いて当然なのです。これに逆らおうとするから人間関係が苦しくなります。自然の法則に逆らわず、それを受け入れることで人間関係を気楽に考えてみませんか。



リーダーや部長になったとき困ったことはありませんか？

I やる気がないメンバーがいたらどうする？

- ① 「ちゃんとして」と声かけする。
- ② 「あとちょっとだけ頑張ろう」と思う声かけをする。

今の状態が「1」だとすると、疲れたとき、「だりいな」という人ばかりだと、やる気がしぼんで「0.9」の頑張りしか出来なくなります。でも、「疲れたけど、あとちょっとだけ頑張ろう」という人がいると個々のメンバーが力を出し、「1.1」の頑張りを発揮できます。

やる気の出ない「0.9」の状態になったとき、その状態を一端受け入れ、「もっと良い状態にしよう」とメンバーと相談すれば前向きな気持ちになれるはず。 (正解は②)

II 意見の対立が起きたらどうする？

- ① 多数決で決める
- ② 「どうしてそう思うのか」聞いてみる



人によって、ものの見方が違うのは当然のこと。どちらかを選ぶのではなく、どうしてそう思うのかを聞いてみましょう。そうすると色々な選択肢が出てくるはず。 (正解は②)

リーダーや部長になったとき、無理にみんなをまとめようと躍起になる必要はありません。メンバーそれぞれの違いを活かし、自分の出来ないことは出来る人の力を借り、自分が出来ることで他の人を助けてあげれば良いのです。そして、自分のやり方を強制しないことも大切です。「～すべきだ」ということを押しつけると反発を招きやすくなるからです。また、メンバーに嫌われるかも…と気になるときは、「嫌われる」のではなく、「価値観が違うだけ」と考えましょう。

『人間の邪悪な心を変えるより、アルミニウムの性質を変える方がやさしい』

これは、アインシュタインの言葉です。他人を変えることはとても難しい。それよりも、自分の『考え方』や『受け止め方』を変えるほうがやさしいということです。

一人で悩まず、誰かに相談してみよう！