

少しずつ季節がすすみ、朝晩は冷えを感じる日もあります。寒暖差で体調を崩さぬよう、衣服で調節しましょう。さて、10月は目の愛護月刊。目の健康について考えてみませんか。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

目を大切にしていますか？

視力があるのに「失明」?

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホと機能的失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力がなくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



・画面から30センチ離して

・30分に1回休憩

・30秒間遠くを見よう

スマホ失明

川本晃司

「スマホで失明」って大げさなと思ったあなたへ

「はじめに」の「ある高校生に起こった悲劇」だけでも読んでください

人生100年時代、目が見えなくなった後の人生をどう生きますか？

医療現場の実態と最新のデータからこの危機と対応策を解説

近視の進行からの失明という結末!

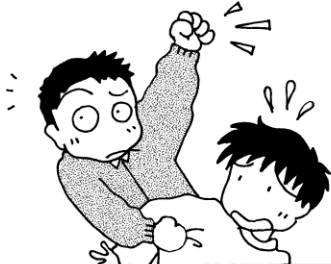
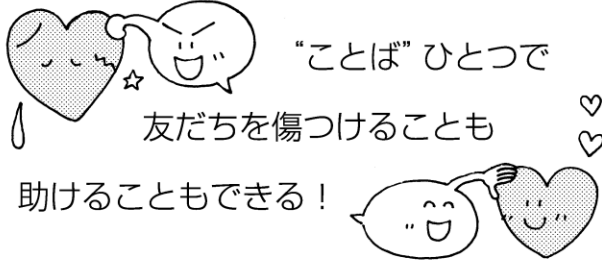
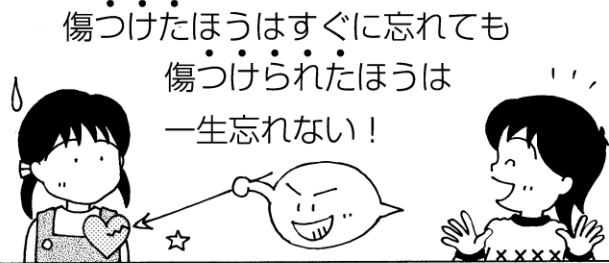
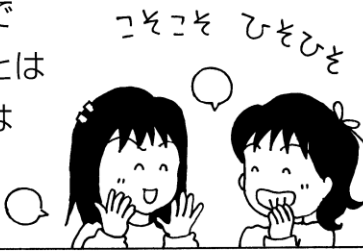


友だちの心を傷つけない

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」で言ったことで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。友だちのいや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。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

ハラスメントについて

「いじめ」がいけないことだということは、皆さんよくわかっていると思いますが、世の中には、いろいろな種類の

いじめや、嫌がらせのようなものが存在します。いわゆる「〇〇ハラスメント」と言われています。社会の組織の中

では、厳しい処分の対象になることもあります。自分の発する言葉が、相手や周りの人にもどのように伝わるか

感じるか、考えてみてください。

教室も皆で過ごす場所。TPO を考えよう

(例)

パワーハラスメント、ジェンダーハラスメント、キャンパスハラスメント

セクシャルハラスメント、ドクターハラスメント、モラルハラスメント

アルコールハラスメント、スモークハラスメント



※ハラスメントとは、苦しめること、悩ませること、迷惑の意味、つまり、いじめや嫌がらせである。