

ほけんだより 10月

令和2年10月2日
郷内中 保健室

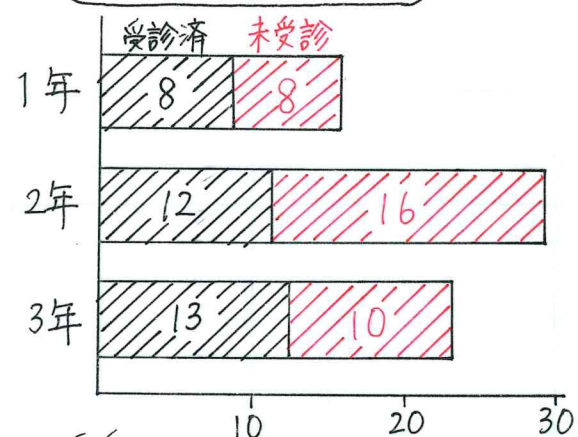
朝夕涼しくなり、秋の空気が感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて、勉強やスポーツ、読書や趣味等、充実した時間を過ごしましょう。



10月中の昼休み・放課後を利用して、**視力検査**ができます



視力 眼科受診状況



4月の視力検査でB以下だった人で、まだ眼科を受診していない人
全校で **34**人

眼科で詳しい検査を受けましょう

まだ眼科を受診していない人は、4月からの経過をみるためにも、保健室で視力検査を行います。(該当する人には個別にお知らせします。)

最近見えにくいな...という人も気軽に検査を受けてみましょう



そのカラコン安全? (カラコンコンタクト)

インターネットや量販店で簡単に手に入るようになり、中高生に広まっています。郷中の生徒でも「休みの日に使ったことがあるよ」と教えてくれた人もいます。瞳が大きく見えたり、きれいな色がついていて魅力的かもしれませんが、質が悪い製品も売られており、色落ちしたり、角膜を傷ついたりするものもあります。

- どうしても使ってみたい人は、
- ① 眼科で検査と経過観察を受ける
 - ② フィットングが良く、酸素をよく通す、できれば1日使い捨て素材のものを**選ぶ**ことが大切です。
- カラコンもソフトコンタクトの一種で、**高度管理医療機器**。正しい使用方法を守りましょう

最近、有名人の自殺の報道がたて続けにあり、心を痛めている人も多いのではないかと思います。特に今年は新型コロナウイルスの流行で経済状況の悪化や生活の変化により不安や悩みを抱え心が不安定になっている人もいるかもしれません。日本の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、主要先進国の中で最も高い状況です。

- ～自殺に関する迷信と事実～
- 迷信?** 自殺の多くは何の前兆も無しに突然起きる。
 - 事実!** 自殺のほとんどの事例で自殺前に言葉か行動に周囲の人が気付くような兆候を示していた。もちろん兆候なしに起きる自殺もある。周囲の人がその兆候に注意を払うことが大切です。
 - 迷信?** 自殺を考えている人は死ぬ決心をしている。
 - 事実** 自殺を考えている人は「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていることが多い。正しいタイミングで支援の手があれば、自殺を防ぐことができる。

大切な人が悩んでいることに気付いたら... 勇気を出して声をかけてみよう



♡ ころによりそう相談窓口 ♡

- 子供のSOSの相談窓口(文部科学省) なやみいおう
0120-0-78310
- チャイルドラインチャット相談 チャットによるオンライン相談ができます

もし、みなさんの中に今、つらい状況にある人がいたら、ひとりで抱えこまないで... 家族、友達、先生など、誰かに話をしてみると、気持ちが楽になったり、自分では気付かない解決法が見つかることもあります。

※厚生労働省「まもろうよ ころ」サイトを参考にしています。詳しく知りたい人はHPを見てみて下さい。