



No.8 令和3年 10月1日
行田市立忍中学校 保健室

10月に入り、朝晩の気温が、ぐっと下がってきます。登下校時は、上着を着るなどして、体を冷やさない工夫をし、風邪をひかないようにしましょう。

♥ 目を大切にしよう ♥

その症状、疲れ目が原因かも!?



疲れ目はスマートフォンの使用、ゲームのし過ぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

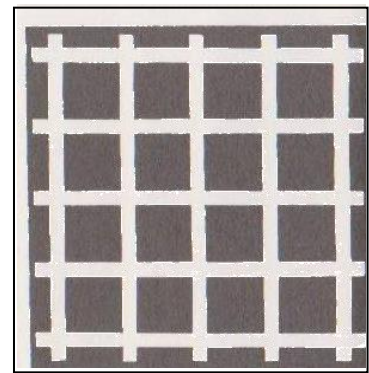
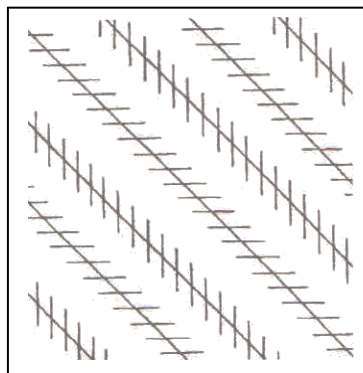
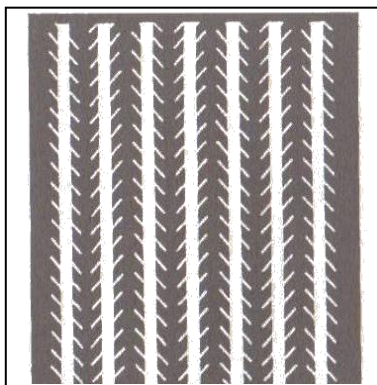
☆視力チェックは定期的に! ☆

視力の低下を感じたら放置せず、早めに眼科を受診しましょう。4月に治療のお知らせをもらっていて、まだ受診していない人は、早めに受診してください。

また、コンタクトレンズを使用者は、定期的な眼科受診が必要です。目に異常を感じなくても、3ヶ月に1度程度受診するよう意識しましょう。(私もコンタクトレンズの定期受診をサボりがちなので気をつけます…)



◎ どう見える? 目の錯覚 ◎



どちらの線も幅は同じ平行です。曲がって見える? 定規をあてて、確認してみよう。

白い線と白い線の交わったところが黒っぽく見えます。

SNSの使い方を考えよう！

SNSとは、Social Networking Service（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の略称のことを言います。具体的なものだと、LINE、twitter、Instagram、TikTok、YouTubeなどが挙げられるかと思いますが、利用している人も多いのではないのでしょうか？SNSは、便利で楽しい面もありますが、一方で危険な面も持ち合わせています。一度自分の利用の仕方を見直してみませんか？

◎SNSではどんなトラブルがあるの？◎

例1) 投稿した写真で個人情報を特定

☞写真や動画を投稿するSNSでは、顔見知りの人以外にも投稿した写真や動画を見られてしまうことがあります。その情報から、自分の生活範囲や行動などを把握され、ストーカーの被害にあったり、写真や動画を悪用されてしまったりすることもあります。フォローされる範囲を知り合い限定にし、鍵をかけるなど管理を徹底すると良いです。また、写真や動画を投稿する前に、投稿内容をよく確認しましょう。友達と一緒に写っている写真など、写っている友達が投稿してほしくないと思っている場合もあります。本人に確認し、許可を得るなど配慮できると良いと思います。



例2) メッセージやストーリー機能での悪口や、仲間外れ

☞グループLINEやInstagramのストーリーの機能など、友達の中でも、特定の人達にしか見ることができないようにする機能がありますね。同じ部活やクラスのグループを作るなど、連絡手段として便利なこともあると思います。ですが、グループ内で特定の人発言を無視する、特定の子以外でグループを作り、仲間外れにして悪口を書き込む、嫌がらせのネタとなる写真や動画を共有するなど、全国的にもSNSを使ったいじめが増加しています。自分がされたらどう思うか、まずは自分に置き換えて考えてみてください。相手の気持ちを想像できる人になってほしいと思います。



SNSを使うなら、ルール・マナーを守って安全に！

スマートフォンやパソコンなどの画面の向こうには、情報を受け取る人がいます。これを投稿したら、見た相手はどう思うのか、こんな文を送ったら相手を悲しい気持ちにさせないか、一人一人が考えることが大切です。思いやりの心をもったうえで、楽しく有効にSNSを活用できるといいですね。

また、SNSに関して心配なことがあったら、おうちの人や先生に相談してください。