



## 春の視力検査の結果より

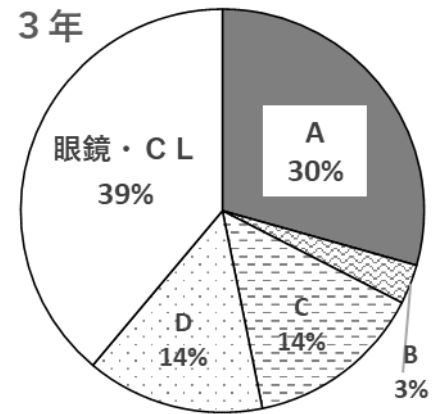
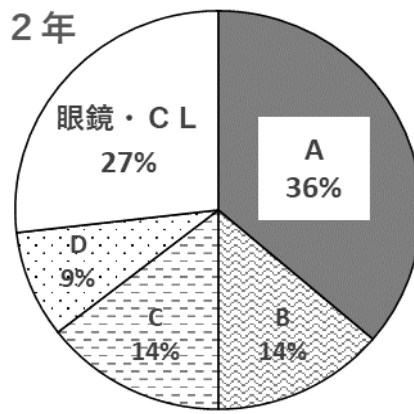
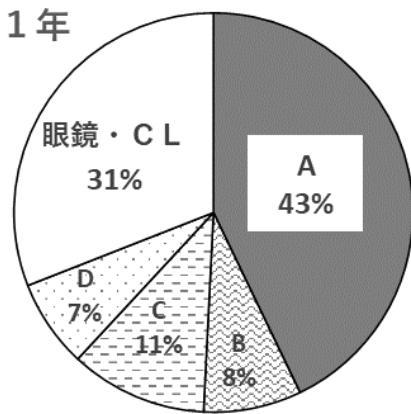
(人数)

		1年	2年	3年
裸眼視力測定者 (内訳の合計)		90	101	77
裸眼視力者の 内訳	A 1.0以上	54	50	37
	B 0.7以上1.0未満	10	19	4
	C 0.3以上0.7未満	18	20	18
	D 0.3未満	8	12	18
(眼鏡・コンタクト)矯正視力のみ測定者		39	37	49



### 裸眼視力の見え方 (ABCD) と矯正視力 (眼鏡・コンタクトレンズ) の割合

(裸眼視力は、両眼左右のうち視力低いほうでカウントしています)



例年、1年生は裸眼視力 A (1.0 以上) の人が多数ですが、学年が上がるにつれて減少しています。学校検診では、裸眼視力 1.0 未満 (B・C・D) の場合に眼科受診が推奨されます。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼の病気の可能性もあるため、眼科で検査し、診断してもらう必要があるからです。検診時に A 判定でも視力低下を自覚したら、眼科を受診しましょう。

## あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。  
 より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を  
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。  
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

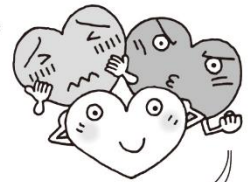
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」  
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく  
くなります。



### 他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



10/31 (火) ~ 11/8 (水) は 1・2 年生の教育相  
談週間です。学年教員と面談をします。「相談力」を  
発揮してみましょう。(3 年は進路面談、E 組は別日程)

## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか  
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。

これからいろいろな  
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい“力”です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！