

# 結ゆい

高岡市立高陵中学校  
第1学年だより  
第8号  
令和6年11月29日

## 日々の営みの中で

西田 誠

ついこの前まで夏が続いていたのに、季節は冬となりました。世間一般では、温暖化の影響等で秋が短いという声がありますが、自分的には秋の存在が確かに感じられていました。以前に比べ時間の過ぎ方がゆっくりと感じられるようになっているのでしょうか。自分は両親が他界してからですが、自宅のことに目が行くようになりました。特に庭については、毎日、その変化を見るようになりました。

自分は、以前ほとんど庭に出ませんでした。楓が青葉の状態から紅葉するまでのプロセスに何の感慨ももちませんでした。気が付いたら葉がすべて散っていて、母親がいつのまにか落ち葉を掃除していました。そんな自分が「この葉は昨日より色が鮮やかになっている。」「いつの間にかこんなところに苔が生えた。」等と小さな変化に目を留めながら、ゆったり流れる時間を庭で過ごしています。庭の手入れの方法についてほとんど知りませんが、少しは草木の名を覚えることができたのです。

もしかしたら、面白いことはそこら中に転がっているのかもしれませんが。とてもありがたいことだと感じ始めています。



### 学校保健委員会の話を聞いての感想

・目はとても重要なもので、大切にしないと病気になるくらい怖いということを知りました。家で結構ブルーライトを見るので、メディアを使うときの注意をしっかりと守り制限をかけるなどして、自分で判断してメディアを使っていきたいです。普段は深く考えることができないことを振り返って、これからのことを考えることができてよかったです。

・角膜感染症は、ドライアイの進行形であることが分かりました。水晶体やドライアイ、ブルーライトなどについても理解することができました。また、「見える」ことについてのお話や、自分が疑問に思っていたことを分かりやすいコーナーを作って解説していただきありがとうございました。今後気を付けます。

・視力の低い人が1年生女子に一番多いと知ったので、メディアを見すぎないように気を付けたいと思いました。よく「遠くを見なさい。」と家と言われていて、小澤先生の話聞いてその理由がよく分かりました。また、ドライアイになると、目に傷ができることも分かりました。これからは、学校保健委員会や、小澤先生の目の健康の対処法で聞いたことを実際にやってみたいと思いました。

・画面を見続けると目にどんな影響があるのかや、治る近視と治らない近視の違いなど、普段の生活に関わる事をたくさん知ることができました。私は夜、寝る直前までメディアを使用してしまっていました。今回の話を聞いて、ブルーライトによる目への悪影響が結構あると分かったので、今日の夜から寝る1時間前はメディアをやめていきたいです。病気を防ぐためにも目を休めることを心がけていきたいです。

・スマホや端末を使う時に、少し目を近づけてしまっていると感じたので、これからは30cm以上離して使用しようと思いました。また、僕は近視のため、これ以上進行しないようにまばたきを意識したり、寝る1時間前にはメディアの使用をやめたりしようと思います。そして、ドライアイや緑内障などの目の病気に発展しないように意識して生活していこうと思いました。

・「画面は目の下」や「まばたきケア」などあまり知らなかったことを、たくさん知ることができたのでよかったです。また、目の構造や正視、近視、遠視についても知ることができました。そして、近視は「治る近視」と「治らない近視」があり、遠くを見るとピントが合うものや、眼球がのびているものもあると聞いて、自分はどうなんだろうと思いました。メガネやコンタクトのメリット、デメリットを知ることができたので、家族に話したいと思いました。

学校集金について

調整月ですが、例月どおり14,120円集めさせていただきます。よろしくお祈りします。

※1月8日(水) 始業式、書初大会

12月の予定



1	日	
2	月	短縮授業(~19日) 学校集金振替日
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	薬物乱用防止教室
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	1年 色覚検査(希望者)
12	木	1年 スポーツ大会
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	

17	火	
18	水	書初練習
19	木	給食最終日、愛校の日
20	金	保護者会
21	土	
22	日	
23	月	保護者会
24	火	授賞集会、終業式
25	水	冬季休業(~1/7)
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	閉庁日(~1/3)
31	火	

