

# 保健だより



名古屋市立富田高校

R6.10

神無月

10月10日は目の愛護デー

## 「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアのレオナルド・ダ・ヴィンチが、その原理を発見したそうです。そのような古い歴史をもつコンタクトレンズですが、現在1DAYタイプ(使い捨てタイプ)、2週間や3週間など一定期間洗浄と消毒をしながら使うタイプなど、さまざまなものがあります。非常に便利ですが、破れてしまったり、目に違和感がでてしまったりとコンタクトレンズのトラブルで保健室を訪れる人がいます。学校生活の途中でコンタクトレンズが外せるよう、保存ケース・保存液に加え、予備の眼鏡も持参しておく、困ったときに自分で対応できると思いますよ。



また、日頃コンタクトレンズを使っている人は、透明なタイプのものが在庫切れしないよう、早めに準備をしておきましょう。

## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。



友達の辛い気持ちに気づき、寄り添うことは、とても素敵な行動です。相談を受けた人は、それくらいしかできなくて…と思わず、「そっか、そうなんだね」と、友達の悩みをありのままに受け止めてあげてください。きっとそれは、友達にとって悩みの見方が変わったり、心軽くなるひとときになったりしているはずです。



朝晩涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきましたね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…あなたは今年、どのような秋を楽しみますか？

10月25日(金) 1年生対象に思春期セミナーを実施します。

講師は助産師の 清水 ユカリ先生です。お楽しみに☆