

# ほけんだより

青森県立大間高等学校  
養護教諭 小林 智美  
令和8年 7月 3日  
No.3

良い一日を  
^^♪

梅雨時期、体調いかがでしょうか。今回の内容は2つです。

## —視力検査・眼科検診結果を配付します—

眼科検診が終わりましたので、視力検査結果とあわせて配付します。6月19日に配付したほけんだよりで案内しましたが、両目ともにAでない方は受診対象です。受診前に、学校で再度視力検査をしたい方は、御遠慮なくお知らせくださいね。



見え方は、多少見えにくくとも慣れるものですが、視力を調整し、はっきりと見えるようになると、「こんなに快適だったのか！」と心弾むものです。また、視力調整がうまくいくと、頭痛や倦怠感等の不調が改善することもあります。

ぜひ、両目ともにAでない人は、眼科受診を検討してください。

## —AI時代こそ、コミュニケーション力の向上を—

一大イベント大間高祭まで2週間となりました。準備が本格化すると、交友が一層深まってきます。ぜひ、コミュニケーション力をみがきましょう。心と心の人にしかできない“とき”の積み重ねができることを願っています。



さて、コミュニケーション力ですが、どんなイメージでしょうか。みなさんは、幼少期より自然とコミュニケーション力を積み重ねているはずです。例えば、挨拶する、フワフワ言葉（いね、ありがとう、さす等）を使うなど、特別なことではないように思います。

時には、人を傷つけてしまうこともあるかもしれません。もし、それに気づくことができたなら、謝って、許し許される行動を通して、人として成長できるものです。



みなさんには、それぞれにコミュニケーション力があります。気の合う仲間だけでなく、様々な考えのある人とコミュニケーションをとり、その力を一緒に向上させていきましょう。

私が人と関わるうえで大切にしていることは、【敬意の心】です。だからこそ、「①なるべく笑顔で挨拶」「②その人を丸ごと受け入れる気持ちで聴いたり尋ねたりする」ことを心掛けています。

みなさんが、友達と関わるときに、大切にしていることはなんですか？

困ったとき、他者の力が必要なときは、気軽に声をかけてください。一緒に考え、悩めることは、私としてもうれしいのです。

