

「日常の癖について」
(2年 津嘉山 涼)

みなさんは、めがねをかけて生活したことはありませんか。

私は最近、視力が落ちてきて、授業中だけめがねをかけています。私はめがねをあまりかけたくなくて、親に視力が落ちていることを言いませんでした。けれども、学校の健康診断でばれてしまい、めがねをかけることになりました。

めがね屋さんで視力を測ると0.1と言われ、よく裸眼で生活できていましたねと言われました。

できあがっためがねをかけると、前は見えにくかった黒板や人の顔、家のテレビもはっきり見え、今まで見ていた世界と大きく変わりました。

けれども、実際にかけて生活してみると、前まで見えにくかったものが見えたり、今までの生活との違和感が生まれ、気持ち悪くなることもありました。他にも激しい運動をするときにめがねが落ちてしまうかも知れないと感じて、思うように動けないこと、めがねを夫君が面倒くさいなど、よいことばかりではありませんでした。

そこで私は、自分の目が悪くなってしまった原因について考えて見ました。

私の母も視力が悪く、めがねをかけていないと0.05くらいと言っていました。あるネットの記事では、両親が近視の場合は8倍の確立、片親が近視の場合は、2倍の確立で近視になると書かれていました。絶対に遺伝するわけでもないともありました。が、私は遺伝で目が悪くなったのかも知れないと心の中で感じていました。

あるとき、母にこんなことを言われました。「スマホとテレビをみるときに近づき過ぎているから目が悪くなるんじゃない？」そんな言葉を聞き、自分の行動を思い返してみました。確かに私は勉強するときに机に顔を近づけてする癖がありました。他にもスマホやテレビなどを長時間見続けるなど、改めて自分の行動を思い返してみると、遺伝の影響だけでなく、自分の生活にも原因があったのではないかとハッとさせられました。

もし、勉強するときに顔を近づけなければ、長時間動画を見続けなければ、もしかしたら目が悪くなることもなく、めがねをかける必要もなかったのかと思いました。

みなさんは自分の癖などを意識したことはありませんか？今、目が良い人、悪くなっている人も一度日常生活の行動や癖を見直してみてください。

目以外にも、姿勢が悪い人は猫背になったり、頬杖をつく人は歯並びが悪くなり虫歯や歯周病になる可能性も高くなるそうです。このように日常生活の癖には、たくさんの危険が隠れています。

見直すことで改善できたり、悪くなることを防げたり、するかも知れません。私もさらに目が悪くならないように、日常の癖をもっと意識して行動していきたいです。



(振り返り 津嘉山 涼)

私は原稿用紙の枚数が少なくて、みんなが部活をしている時やプール清掃している間にもずーっと書いて、とても大変でした。これからやる1年生も頑張ってください。

生徒総会

17日(水)に令和2年度の生徒総会を実施しました。生徒会執行部及び各種委員会における話し合いと、議案書を基に各学年で事前に話し合いを行い、そこで出された質問・意見について、執行部が中心となり、答弁書を作成し生徒総会に臨んでいました。全生徒が各学年での話し合いでもそうでしたが、船浦中の一生徒会員として真剣に総会に参加していました。自分たちの学校をより良くしていこうという気持ちが伝わってくる総会でした。出された質問・意見は、学校だけでは解決できない課題(校舎の施設設備等のことについて)もあるため、竹富町教育委員会にも生徒からの意見要望として、校長研修会などでしっかり伝えていきたいと思えます。これからも、一人一人船中生としてよりよい学校づくりに向けて気持ちを一つ(One Team: チーム船浦)に頑張っていきましょう!

