

ほけんだより 10月

10月10日は、目の愛護デーです。目を大切にしていますか。私の自慢は、視力が良いところです。コンタクトやめがねとは無縁の生活です。一生ものの視力、大事にしていきたいと思います。

令和6年10月7日 熊本市立武蔵中学校 保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう

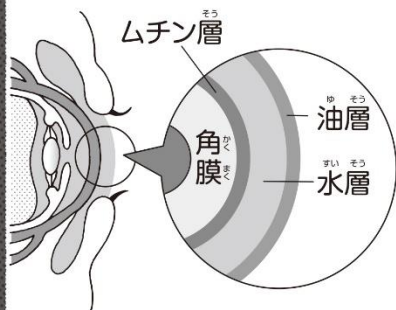
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る



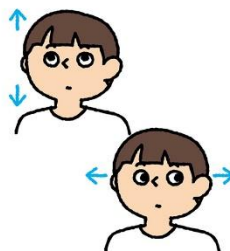
「目が乾く」だけじゃない

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

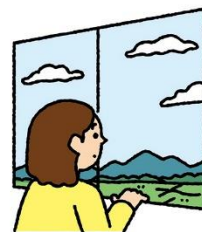
思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

いのちの大切さを考える講演会を実施しました

9/11(水)フォーシーズンズレディースクリニック田畑愛先生にお越しいただき、3年生を対象に「いのちの大切さを考える講演会」を実施しました。ジェンダーギャップ指数や、デートDV、月経や月経痛、子宮頸がんワクチンのことなどを詳しく教えていただきました。



1年生と一緒に保健分野の学習をしました

1年生の保健体育の保健分野「生殖機能の成熟」の単元の授業に入りました。「受精と妊娠」では、養護教諭も授業に参画し、妊娠の仕組み(受精～着床)を学習しました。

排卵された卵子が精子と卵管で結びつくと、受精卵となり、卵管から子宮に入り、子宮内膜に着床すると妊娠が成立することがわかりました。1回の射精で3億個くらいの精子が放出されますが、卵子にたどりつくのは100個。そのうちの1個が受精するという奇跡の出会いで生まれてきた命だということに改めて感じる事ができました。

10/1(火)には、熊本市授業研究会が本校にて開催されました。熊本市内の保健体育の先生や養護教諭の先生方が集まり、1組の授業を参観されました。多くの人が集まる中、1組の子どもたちはとても頑張りました。



【子どもたちの感想より】

- ・授業を受ける前は、受精卵になったら妊娠となると思っていたけど、授業を受けて、妊娠はたくさんの奇跡で成り立っているんだと思いました。
- ・みんな人それぞれ性格や顔などもっているけれど、それは3億個の中から選

ばれてできた結果ということを知ってすごいと思いました。自分が生きて当たり前、友達がいて当たり前と思っていたけれど、全然当たり前ではなくて、自分もほかの人も大切にしようと思いました。

- ・妊娠することは奇跡がいっぱい重なってできることを初めて知った。親はどれだけうれしかったかがよりわかったような気がします。
- ・大変なこともあっただろうけど、産んでくれたお母さんに感謝だなと思いました。
- ・自分がどうやって生まれてきたか、自分がどれだけ大切に育てられたのかがわかりました。
- ・僕たちはもしかしたら生まれることがなかったと考えると、生きていることに感謝しないといけないと思いました。



中学生の時期は、体の変化がより現れやすく、その変化に悩む人も多くいます。大人に近づいている証拠、新たな命を生み出すことができている証拠です。また、友達の体の変化について、からかうということはしないでください。悩みに寄り添えるすてきな人、「モテる人」になりましょう。

心の悩みを相談しよう

いま、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。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。

