



やっと秋らしくなってきました。9月の保健室来室者の様子は、睡眠不足や朝食欠食(水分不足)による体調不良が多く見られました。

もし、「しんどいなあ」「今日はイライラしたなあ」「プレッシャーだなあ」と思いふける夜があったら、「大丈夫」「まあ、いっか」と思ったり、「思考ストップ」と言い聞かせたりして、夜に深く考え過ぎないようにしましょう。



思春期教育講演会をしました

9月25日(木)、26日(金)、29日(月)の3年生保健の授業で、講師を招いて「思春期教育講演会」を実施しました。性に関する正しい知識を身に付け、自分のからだを大切にし、お互いが思いやりをもって生活していけるようになることを目的としたものです。

講演「すてきなオトナになるために」産婦人科医 今城 雅彦 先生



- ・月経で心配なときは産婦人科へ相談を
- ・いのちの成り立ちから出産までの赤ちゃんの様子
- ・異性との交際で大切なことは、相手に自分の思っていることが言え、お互いに思いやれる関係であること

妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験

何か月もこの重さだと、しんどいなあ。



みんないろいろな人にサポートされて生まれ育ってきたんだよ。

赤ちゃんを抱っこするみんなの表情が優しくて、温かい気持ちになりました。

66 近視からつながる目の病気

「近視」は、近くのものをはっきり見え、遠くのものはぼやけて見える見え方です。強い近視になると、大人になってから下の表のように、網膜剥離などの目の病気につながる可能性があります。これらの目の病気は失明をする可能性がある目の病気です。

近視がある人もない人も、近視が進まないように気を付ける必要があります。

近視がない人と比べて何倍のリスクがあるかという表です。



	はくないしょう 白内障	りよくないしょう 緑内障	もうまくはくり 網膜剥離
弱度近視	2倍	2倍	3倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍
強度近視	5倍	3倍	13倍

近視を進めさせない方法

1 見えにくいときは 眼科で検査を受ける

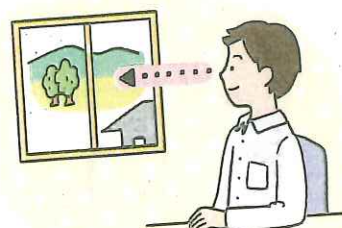


近視を放置すると近視が進むよ。
検査を受けてメガネなどで矯正を。



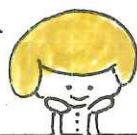
2 タブレット・スマホの 30-30-20ルール

画面と目の距離は 30 cm
30 分 使用したら、20 分 休憩する



3 外で過ごす時間を 1日2時間つくる

予防確実な方法だよ。



合計2時間にならないかなあ。

- (例)
- ・登下校で日に当たる。
(日陰、日傘で陰になっても OK!)
 - ・給食準備中に運動場や特別棟廊下で過ごす。
 - ・体育が外で行われる。(ラッキー)
 - ・犬の散歩をする。
 - ・休日に木陰でランチをする。

参考：日本眼科医学会 HP
：東広島市学校保健会研修会