

す ま い る 10^{がつ}

No. 8 / 2年10月12日 /

明健中 学校 保健室



1年前の昼間の気温は28℃ぐらいまで上がっていました。今年は一気に肌寒くなったような気がします。短い秋かもしれませんが、ぜひ、五感《目(視覚)・耳(聴覚)・舌(味覚)・鼻(嗅覚)・皮膚(触覚)》で秋を感じてみましょう。

★10月の保健目標★

目を大切にしよう！！

目の疲れのサインです



チェックが多かった人は、『疲れたよ〜』という目のサインです。心あたりはありませんか？

明るい部屋で影ができないように



目のサインに気づいたら、目によい生活にチェンジしましょう。

早く寝て目を休ませる



睡眠は、脳や体だけでなく、目にもとても大切です。

目のサインに

気づいているかな？

首や肩がこっている



- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙が出る
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い感じ
- 首や肩がこっている

目の休憩時間をつくる



テレビやゲームは時間を決める。テレビゲームやスマートフォンなどのゲームで遊ぶ時には休けいをするようにしましょう。画面の動きに合わせて目を動かしていると、目が疲れます。

目を大切にしよう



昨年の今頃は、市内でインフルエンザA型が出始め、みなさんに注意喚起をしておりました。
 現在は、急に肌寒くなり、かぜの症状の人が少しずつ増えてきています。引き続き朝の検温をお願いします。
 マスクの着用は徹底できておりますが、ハンカチを忘れる人がいるのが現状です。

心の感染症にもご注意を！



生物学的「感染症」



心理学的「感染症」



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…



◆◇◆10月7日（水）2年生が思春期保健講座を受けました◆◇◆



助産師 吉岡先生

将来は、今の積み重ねで出来上がっていくという言葉の通り、今を一つ一つ大切に過ごして素敵な将来を迎えられるようにしたい。

大人になる途中ですが、これからの自分を決めるのは自分なんだと思いました。それも将来の事まで考えて選択しなければならないんだなと思いました。

私は交際することは怖いことだと思いついていましたが、今回の話で決して恥ずかしいことでも怖いことでもないことが分かりました。しかし、交際するにあたって注意することが必要なんだと知りました。人生をくるわせてしまうことがあるということも分かりました。

生徒たちの感想

人生を豊かにしていく上で欠かせない『思春期』この時期に自分の気持ちを考え認めていくことが大事だとわかった。

性のことや交際することについて軽く考えていましたが、とても重要なことなんだと知りました。

中学生はまだ子供だと思っていましたが、吉岡先生の話聞き、もう大人なんだと思いました。

最近人間関係が面倒くさいと思っていたのは、心の成長が関係しているんだなと思いました。

心に残った言葉

自分の身体は自分で守る

責任を持つ

幸せ

命の大切さ

相手の気持ちを考える

意思表示をきちんとする

自分と相手の気持ちは同じとは限らない

人はそれぞれ違っていい