

# 2023 10月

橘高校定時制 保健室

10月に入り、涼しい日も増えてきました。先週はむしろ、とても冷え込みましたね。秋はこの「寒暖差」により体調を崩しやすくなります。家を出る前に天気予報など（特に学校帰りの時間帯）をよく見て、服装の調節に気をつけて登校しましょう。

## 10月28日（土）は文化祭！

文化祭に向けて準備が始まっています。様々な道具を使うと思いますが、ケガには気をつけて、楽しく進めていきましょう。今年も前夜祭（26日）と、当日は「クラスの出し物」や「作品展示」などがあります。文化祭は他学年との交流もある貴重な機会です。今年はどうな出し物があるのでしょうか、とても楽しみです。

今年度は保護者の見学・体験について、事前申し込みで可能となりましたが、来校させる皆様も、体調管理には十分お気を付け下さい。当日、体調不良・発熱がみられる場合には、来校を控えていただきますようお願い致します。



## 性教育講演会を行いました

今年度は、昭和大学の上田邦枝教授にご講演していただきました

令和5年9月19日（火）



大学教授だけでなく、ご自身で助産院の開業もされている上田先生です。

助産師さんとして体験されたエピソードがとても印象的でした。子宮頸がんや妊娠、相手とのコミュニケーション、様々なお話がありましたが、みなさんが一番印象に残った話は何でしょうか。

歩きながら語りかけている姿が印象的でしたね。迷うことなどがあったときは、友達や家族、先生達や上田先生に相談してみてくださいね。



### 講演後の感想（抜粋）

- 生命って本当にすごいなと思いました。生まれるのも産むのも大変なことだと思いました。性についてきちんと考えたいです。そして、自分の体を大切にしたいです。
- 性についての正しい知識を聞くことができるのがとてもうれしく思いました。
- 言葉を濁さずにはっきりと講演して下さったのがとても印象的でした。

### 疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



「目の愛護デー」を機に、自分の生活を振り返ってみましょう。スマートフォンの使用時間、周囲の明るさ、姿勢など、目への負担は気をつければ軽減できます。負担がかかると、視力低下だけでなく、疲れ目（充血やかすれ等）に繋がります。「眼精疲労」という言葉を聞いたことあるでしょうか。疲れ目が進行すると、頭痛や肩こり、不眠など、様々な全身症状を伴います。「目に優しい生活」へ、小さなことから注意してみましょう。

