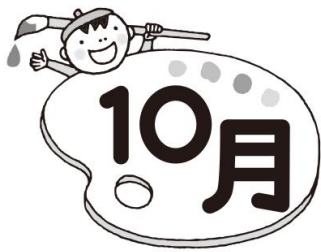


# ほけんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第8号



## 季節の変わり目 しっかりと体調管理を!

9月の半ばまで、連日熱中症警戒アラートが出されるような暑い日が続いていましたが、ようやく秋を感じられるような気候になってきました。朝晩は肌寒いと感じる日も出てきています。制服の下に着るインナーなどを上手に調整して、しっかりと体調管理をしましょう!

また、夜寝るときは大丈夫でも、朝方に冷え込むこともあります。急な冷え込みに対応できるよう、寝るときの服装や寝具も秋冬仕様のものを準備しておきましょう。

## コンタクトレンズを正しく使う!

### Q コンタクトレンズは危険なの?

- A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

### Q 最低限のルールって?

#### A. ①決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとになります。

#### ②1日の装用時間を守る

決められた装用時間を越えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

#### ③異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があるときは、レンズに傷がついていたり、目の病気があるかもしれない。軽く考えずにすぐに眼科へ行きましょう。



自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。



### Q してはいけないことって、どんなこと?

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

# いのちのはぐくみ教室

9月11日(木)の2～3時間目、3年生を対象に助産師の林みち子さんに「いのちのはぐくみ教室」を開いていただきました。小学生のときにも林先生のお話を聞いたことがあるという人もいましたが、中学生になって心も体も成長したみなさんにむけて、少し内容を変えてお話をしてくださいました。



性教育とは生き方教育であり、「人生を楽しむ力(楽力)」を学ぶ機会です。自分を大切にできる、他人を幸せにできる、困ったときに助けてと言える、困っている人を見すごさないという「楽力」を身につけるために学んでいます。自分を大切にするために、まず自分のことをよく知ること、そして相手のことを理解し思いやることが重要です。そのために、二次性徴に伴う体の変化や、性行為に伴う責任(妊娠、性感染症など)についても教えていただきました。思春期のみなさんにとっては、性教育は少し恥ずかしいものを感じられるかもしれませんが、これからのみなさんの人生にとってとても大切なことです。不安なことや困ったことがあるときに助けを求められるように、そして困っている人に気づき、手を差し伸べられるようになっていきたいですね。

林先生のお話の一部だけ紹介しましたが、本当にたくさんの素敵なお話を聞かせていただきました。人それぞれ印象に残ったことは違うと思いますが、少しでも心に残ることがあればいいなと思います。みなさんは「生きてるだけで100点満点」！自分のことをもっともっと好きになって、大切にしてくださいね。

薬を  
飲み忘れた！

これ、  
OK?



飲み忘れたから  
2回分飲もう

10月17日～23日は  
薬と健康の週間です



薬の効果は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決まっています。

必ず、処方箋や市販薬のパッケージに書かれている用法・用量を守って飲むようにしましょう。

飲み忘れても、  
2回分飲むのはダメ！

1日3回のむくすりの場合

—— 1日3回きちんとのんだ場合  
..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

