

Health 10月号

津山高専 * 津山中学校 保健委員会 2-2 後藤真登 光岡咲

10月10日は目の愛護デー

ドライアイ



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |



※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

予防方法

- 蒸しタオルなどで目を温める。(1時間に10~15分1本も)
 - まばたきを意識して多くする。
 - 環境を整える。
 - 画面は目より下にする。
 - エアコンの風が目に直接あたらないようにする。
- ①注② コンタクトレンズを使っていない人はドライアイになる可能性大!!

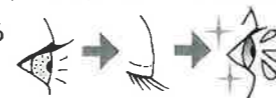


眠気がわかる「ある動作」って？

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？



そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。



メガネの雑学クイズ

Q. 日本にメガネを伝えたのは？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q. ところで、10月1日は何の日？

- ①コンタクトレンズの日
- ②近視の日
- ③メガネの日

→10月1日=1001=一〇〇一。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日に見てみては？

0.3秒のまばたきが目の表面を涙で潤します。

視力検査の結果、受診指示のお知らせをもらった人は、早目に眼科医を受診してください。

また、コンタクトレンズを使用している人は定期検査を受けましょう。

目標は今年中に治療率100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。目指すのは治療率100%!

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ!

LGBT

多様な性について考えよう! ～性的指向と性自認～

あなたは「LGBT (エル・ジー・ビー・ティー)」という言葉を知っていますか?
次の言葉の頭文字をとって組み合わせた言葉で、性的少数者 (セクシュアルマイノリティ) を表す言葉の一つとして使われることもあります。この機会に多様な性について考えてみましょう。
(Sexual Orientation (性的指向) と Gender Identity (性自認) の頭文字をとった「SOGI」との表現もあります)

監修 宝塚大学看護学部 教授 日高 麻晴

性的指向 Sexual Orientation

性的指向とは、どのような性別の人を好きになるか、ということです。
これは自分の意志で選ぶというより、多くの場合思春期の頃に「気付く」ものです。



Lesbian レズビアン
女性の同性愛者 (心の性が女性で恋愛対象も女性)



Gay ゲイ
男性の同性愛者 (心の性が男性で恋愛対象も男性)



Bisexual バイセクシュアル
両性愛者 (恋愛対象が女性にも男性にも向いている)



性自認 Gender Identity

性自認 (性の自己認識) とは、自分の性をどのように認識しているのか、ということです。「心の性」と言われることもあります。
多くの人は「身体の性」と「心の性」が一致していますが、「身体の性」と「心の性」が一致せず、自身の身体に違和感を持つ人もいます。



Transgender トランスジェンダー

「身体の性」は男性でも「心の性」は女性というように、「身体の性」と「心の性」が一致しないため「身体の性」に違和感を持つ人。「心の性」にそって生きたいと望む人も多く見られます。



わたしは
男と女の
真ん中あたり
にいます



わたしは
男でも
女でもない
と思っています



わたしは男か女か
決められないし
決めたくないです



わたしは
男と女
どちらも自分だと
思っています



※性的少数者 (セクシュアルマイノリティ) には、LGBT以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や、自分自身の性を決められない人など、さまざまな人々がいます。

誰もが自分の性を尊重され、
「自分らしく」生きられる社会へ。

引用: 人権教育啓発推進センター
2018.10. 健

AED伝達講習会



9月中旬から下旬にかけて、1年生を対象に
AED講習会が実施されました。



各クラスの保健委員が
デモンストレーションを実施。
その後は各グループで実際に
胸骨圧迫と人工呼吸、AEDの
使い方を確認しました。

保健の教科担当、養護
教諭、保健委員が中心と
なって指導をしました。
一部の授業では津山圏域
消防署から応援として数名に
来ていただき、より実践的な
学びができました。



もしものときに
使えるように!!

