



9月は考查に RWC ボランティアに各種大会に忙しい日々を過ごした人が多いことでしょう。10月に入り、衣更えもし、本格的に冬に近づいていきます。これから受験本番です！という3年生も、新人戦やコンクール、発表会に挑む1, 2年生も、何をすることも大切なのは“健康であること”です。頑張りたくても体が思うように動かない、なんてことがないよう、手洗い、うがい、食事に睡眠を欠かさずに元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

その症状、疲れ目が原因かも…



目が乾く



目の奥が痛む・熱い



頭痛や肩こり、吐き気がある

疲れ目はスマートフォンの利用、ゲームのしすぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

目の健康をチェックしてみよう

- いつもスマホを30分以上継続して使っている
- パソコンなどを使うと目が乾く
- 暗いところで本を読んだりスマホを見たりしている
- 目が赤く充血している
- 文字を書くとき顔を机に近づけて書いている
- 黒板の文字が見えにくい
- 目がかゆい、痛い、ゴロゴロする
- 前髪が目にかかっている
- まばたきが少ない

当てはまる項目が多い人は要注意！目にも休憩を！

ストレッチをする



遠くを見る



目をあたためる



おしゃれ障害 アイメイクのトラブルにも気をつけよう！

アイライン・マスカラ

目の粘膜部分までアイラインを引いたり、まつげの根元までマスカラ塗ったりすると、角膜に炎症を起こすことがあります。マイボーム腺が詰まりドライアイの原因になることも。



つけまつげ・まつげエクステンション

人工毛がとれて目に刺さったり、接着剤が目に入ったりして角膜に障害を起こすことがあります。



二重化粧品

接着剤や物理的な刺激でまぶたの皮膚がかぶれてしまうことがあります。繰り返すとまぶたの皮膚が伸びたり、黒ずんだり、ごわごわしてくることも。



他にも、カラーコンタクトをつけることで、酸素不足が招くトラブルや、レンズの色素が目についてしまうトラブルもあります。場合によっては視力低下や失明につながることもあります。

生と性について考えよう

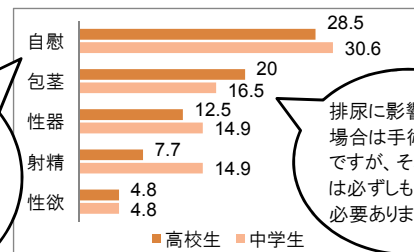
10月15日(火)に2学年を対象に「生に関する指導」があります。“性について”と言われると、どこか気恥ずかしい、照れくさいという気持ちを持つ人も多いことでしょう。だけど、知らないままでいいのでしょうか？性について知ることは生につながる、つまり、生きるために、そして身近な人や大切な人を思いやるために必要なことなのです。

思春期男子の身体の変化

- ・精巣及び陰嚢が成長し、陰茎（ペニス）が伸長する
- ・声変わりする
- ・陰毛が生えてくる
- ・からだ全体ががっしりしてくる
- ・ひげと腋毛が生えてくる
- ・射精を経験する（精通）

性欲のコントロールになる！
強すぎる刺激を加えないことが大切です、回数に制限はありません。

男子中高生の性に関する悩み

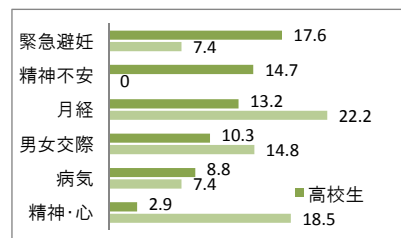


排尿に影響がある場合は手術が必要ですが、それ以外は必ずしも手術は必要ありません！

思春期女子の身体の変化

- ・乳房が発育する
- ・陰毛が生えてくる
- ・腋毛が生えてくる
- ・月経が始まる

女子中高生の性に関する悩み



男子にも知ってほしい 月経前症候群(PMS)と 周経期症候群(PEMS)

PMSは、「月経の始まる3～10日前から始まる精神的、身体的症状」で、PEMSは「月経前日から月経期にかけて起こり、月経中に最も強くなる精神的・社会的症状で、月経痛に起因する症状」です。
男子も“生理痛”と言われればお腹痛いのかな？と心配してくれると思いますが、それだけでなく、イライラしたり憂鬱になったり、強い眠気に襲われるなどの症状を起こすこともあるのです。

多様な性のカタチ

「セクシャルマイノリティ」といって、恋愛対象が同性の人や、自分の性別に違和感がある人などがいます。

- L レズビアン（女性を恋愛や性愛の対象とする女性）
- G ゲイ（男性を恋愛や性愛の対象とする男性）
- B バイセクシュアル（男女どちらにも恋愛や性愛の対象が向く人）
- T トランスジェンダー（自分の性別に違和感のある人、性別を変えたいと思う人）
- Q クエストジョニング（自分の性の在り方がわからない、典型的でないと感じる人）



好きに性別は関係無い



同性が好き



自分の性別がわからない



体と心の性別がちがう

「マイノリティ」という言葉には、人数や割合だけでなく、偏見や不利益を被りやすい立場に置かれているという意味も含まれています。みなさんは、身体と心の性別は一致してあたりまえ、自分のまわりにはLGBT/PQの人はいないと思っていませんか？「まわりにはいない」のではなく「言い出せない」「言いたくない」だけなのかもしれません。自分の発言が誰かを傷つけるものではないか、みなさんはそれを考えられるはずですよ。

性について、「やっぱり恥ずかしくて」「言いくくって」誰にも相談できない人はいませんか？自分の体で心配なこと、学校生活で困っていることがある人、保健室や信頼できる人にそっと話してみませんか？