

保健だより



令和3年10月5日
NO. 8
高田高等学校安塚分校

中秋の名月の前夜に見た月のなんと美しかったことか。雲一つない夜空に月がこうこうと光を放ち、まさに“さやけさ”と言いたい。さて、秋といえば稲刈りですが、9月の3連休は稲刈りをしたという人が何人もいました。家族の一員として、高校生はたよりになる存在ですね。

新型コロナウイルスと目の関係



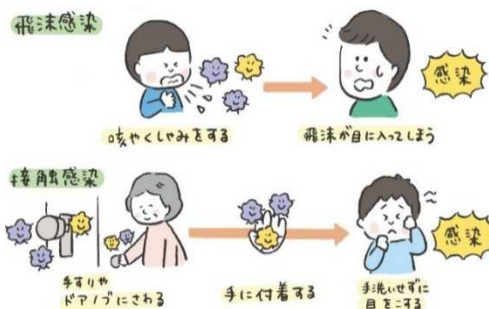
【新型コロナウイルス対策が必要なコンタクトレンズの取り扱い】

新型コロナウイルスは口や鼻などの粘膜から感染しますが、目の粘膜〔結膜〕からの感染もあります。

しゃべっているときの飛沫が目に入ったり目をこすったりしたときに注意が必要です。

石けんや消毒をしていない手で目を触らないこと、コンタクトレンズを着ける・はずすときは直接目に触れるので石けんで十分に手洗いをしてからにしましょう。

レンズの消毒やこすり洗いも行いましょう。



新型コロナ時代になって世界中でドライアイが増えています。
理由は、①家でパソコンやタブレットの画面を見る時間が増えたため
②マスク着用時間が長くなったためです。

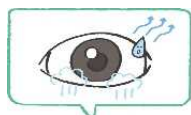


【若者に多いタブレットやスマホの長時間使用でドライアイに】

モニターやスマホの画面に集中しているとまばたきの回数が減ります。ふだん、まばたきをすることで目の表面（角膜）に涙（涙液）を塗りつけて角膜を潤わせています。まばたきが減ると目が乾いてドライアイになり、それが続くと角膜にたくさんの傷ができ痛みが強くなります。

【正しくマスクを着けてマスクドライアイを予防しよう】

マスクの鼻に当たる部分にすき間があると吸った息が目の表面に吹き付けられ涙液が蒸発してドライアイになります。マスクの鼻あてをしっかりとめするなど正しいマスクの着用を心掛けドライアイを予防しましょう。



習慣にしたい生活様式

⑭【ワクチン接種が進んでも 続けるんだよ！】

新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じような扱いになるには2～3年かかると言われています。ウイルスの存在は見えませんから、感染予防には手を抜けません。

<予防につながる行動>

<予防とは言えない残念な行動>

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ○玄関でアルコール消毒をしている。 | ▼登校時、玄関で検温している人を見かけない。 |
| ○教室の窓や欄間を開けて換気している。 | ▼体育や清掃後、消毒や手洗いをしていない。 |
| ○向かい合わずに弁当を食べている。 | ▼昼食が終わってもなかなかマスクをしない。 |
| ○体育後、石けんで手洗いをしている。 | ▼自分の手ふきタオルを忘れ借りようとする。 |

LGBTs 性の多様性を考える

(エル・ジー・ビー・ティーズ)

自分の性は自分が決める

体の性：体の特徴で判断される

心の性：自分の性を自分でどう思うか

女の体で生まれたら女、男の体で生まれたら男でしょ？

いえ、そう思う人もいるけど、そう思わない人もいます。それでいいんです。

9月に女子プロサッカーWE リーグが開幕しました。女子サッカーの強化だけでなく多様性を認める社会の実現を目指していることも話題になっています。

女子サッカー選手の中には自らの性自認をカムアウトした選手が複数います。「体は女性だけれど、心では男性として生きたい」と体と心の違いに悩んでいたそうです。会社の制服が女性はスカートと決められ違和感をいだいたり、月経が来るたびに落ち込んだりしたこともあったそうです。

今は、周りの理解もあってありのままの自分で生きられると笑顔でプレーする姿がTVで紹介されました。

また、東京オリンピックでも水泳高飛び込みの男性選手がゲイを公表し、スタンドで編み物をする姿は人気を呼びました。

性のあり方は多様です。からかいや笑いにするのは差別的な言動です。

まずは、自分の性をどう受け止めどう生きていくのか。性の多様性を受け入れ誰もが生きやすい社会にしていけるのか、これからを生きる若い皆さんに期待しています。

<性的指向>好きになる対象もいろいろあってそれでいい

L：レズビアン（女性として女性を好きになる）

G：ゲイ（男性として男性を好きになる）

B：バイセクシャル

（心の性にかかわらず男性も女性も好きになる）

H：ヘテロセクシャル（異性を好きになる）

<性自認>体の性と心の性もいろいろあってそれでいい

T：トランスジェンダー（体と心の性が違う）

Q：クエスチョニング（性的指向や性自認が決められない）

C：シスジェンダー（体と心の性が同じ）

高校生を垣間見る！ その40

9月に1・2年生のJIS・企業見学の発表会があり、2年生からは挨拶や話をしっかり聞くこと、コミュニケーションの大切さなどの発表がありました。

そういえば、2学期になって挨拶の声がすごく大きくなった3年生がいます。廊下で会うと「こんにちは」「さようなら」と明るく大きな声が私に向かって飛んできます。今までも挨拶は交わしていましたが、全く違います。

就職試験に向けて、挨拶が自分のものになっていますよね。言葉だけでなく笑顔もいい！

それから、事務室の前を通るとき生徒も職員も必ずと言っていいほど中にいる人に向けて自分から挨拶をして通っていきます。

隣で聞いている私は、事務室前が分校一番の挨拶通りなのではとないかと微笑んでいます。

自分から発する挨拶は、自分だけでなく相手にも心地よく届いていると思います。

歩きスマホは周りが予測不能に！

「人々を笑わせ考えさせた業績」に与えられるイグ・ノーベル賞に歩きスマホを研究した日本の研究者が選ばれました。

受賞理由は「歩行者がしばしば他の歩行者と衝突する理由を実験で明らかにした」として「動力学賞」が与えられました。

研究では、歩きスマホをしている人だけでなく、集団の歩行速度が低下し、動きに乱れが出ることを発見しました。

私たちは『互いに』動きを予測し合いながら歩いていますが、歩きスマホをしている人がいる場合、向かってくる人や同じ方向に進む人でさえ予測した行動を取りにくく、とっさに避けなければならず乱れが生じます。歩きスマホはその人だけでなく、周囲にも悪影響を与えかねないことが立証されました。

さて、学校の廊下だけでなく階段でも歩きスマホしている人をよく見かけます。

歩きスマホで亡くなる事故も聞かれる今、歩くときスマホはポケットに入れて安全に歩きませんか。