

保健だより～10月号～

令和2年10月6日
徳之島高校保健室



9月は実習でお世話になりました。生徒の皆さんとても素直で温かく、とても楽しい実習となりました。もう少しで中間考査ですね。勉強を頑張っている頃ではないでしょうか。体調を崩さないように健康的な生活を送りましょうね。

(教育実習生より)

10月10日は目の愛護デー

最近、コンタクトレンズやカラーコンタクトレンズをつける人が増えてきています。眼科を受診せず、インターネット等で購入している人もいます。つけたまま眠ってしまったり、決められた装用時間やサイクルを守らなかったり、誤った使い方をしていないでしょうか。

使用時のポイント

- ・ 決められた装用時間、サイクルを守る
- ・ 装用したまま眠らない
- ・ コンタクトレンズの貸し借りをしない
- ・ 水で洗ったり、水で保管したりしない
- ・ 目に違和感や充血がある時にはすぐ外す

目も人それぞれ個性があります。まぶたの形、涙の量、目の大きさ…安全に装着できるように、購入時は眼科を受診しましょう。カラーコンタクトレンズに関してもカラーコンタクトレンズを装用するには適さない目の形の人もあるので、眼科を受診し検査を受けて購入しましょう。また、購入後も定期的に検査を受けましょう。

コンタクトレンズは日々の自己管理が重要になってきます。レンズの汚れや保管が不適切である感染症の危険が高くなります。特に怖いのは、細菌やアメーバです。濡れたままの洗面台やシャワールームでも細菌やアメーバは増えます。コンタクトレンズを保管する周辺も清潔を保つようにしましょう。



9月は体育大会や部活動の遠征などとてもハードな1カ月でしたね。10月の初めには中間考査もあります。試験勉強などで疲労もたまっているのではないのでしょうか。体調が崩れていると外からの菌やウイルスをもらいやすくなります。十分な睡眠やバランスの良い食事等をして自分の健康を守りましょう。



睡眠

- ・ 休日も決まった時間に起きて、日の光を浴びましょう。
- ・ 寝る1時間前にはスマートフォンやゲームをやめましょう。



食事

- ・ バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜)を心がけましょう。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べましょう。



予防

- ・ 帰宅時や食事前は丁寧な手洗い、うがいを行いましょう。
- ・ 咳エチケットを心がけましょう。(マスクの着用など)

あなたらしさを大切に～LGBTQ について～

以下のように性には4つの考え方があり、人それぞれ多様な性のあり方があります。

身体の性

外性器や内性器、性ホルモンなど身体構造における性を示す。

心の性 (性自認)

自分が自認する性別。“自分は女である”“自分は男である”

社会的な性 (性表現)

「男らしさ」「女らしさ」と社会的に期待されている性別役割。

好きになる性 (性的指向)

恋愛対象となる人の性。

みなさん、LGBTQ(またはLGBT)という言葉を知ったことがありますか。多くの方は“男性は女性を”“女性は男性を”好きになることが多いですが、その他にも同じ性別の人を好きになったり、自分の性について疑問を抱いたり、性のあり方について様々なかたちがあります。

Lesbian(レズビアン)

同性を好きになる女性。

Gay(ゲイ)

同性を好きになる男性。

Bisexual(バイセクシャル)

性別に関わらず、同性を好きになることも異性を好きになることもある。

Transgender(トランスジェンダー)

身体や戸籍上の性別に対して違和感があり、それとは違う性別で扱われたい・生きたいと望む人。

Questioning(クエスチョニング)

性的指向や性自認がはっきりしない、決められない、あるいは悩んでいる状況にある人。



LGBTQの方は国内人口の3～10%といわれています。また、LGBTQの方で親へカミングアウトしている人は5人に1人といわれており、LGBTQの方は家族や友人からの理解を得ることが難しく生きづらさを抱えて孤独感を感じていることもあります。日本ではパートナーシップ制度が全国47自治体で導入されており、2015年に渋谷区・世田谷区の2自治体から始まり徐々に広まりつつあります。性のあり方もその人らしさの一つです。すべての人がありのままに暮らせるようまずは周りがきちんと理解することが大切です。

パートナーシップ制度…同性のカップルを”婚姻に相当する関係”と認め、お互いをパートナーと定義する制度



- 以下の症状がある場合は保健所へご相談ください。
- 息苦しさ・強いだるさ・高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合(とくに4日以上続く場合は必ずご相談ください)

今月のカウンセリングは…
10/22(木)です

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口
徳之島保健所：0997-82-0149

