

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年5月21日発行

5月9日(金)5・6校時に、一年生を対象に性教育講話を実施しました。講師のお二人は、異なる視点からお話をしてくださいましたが、強調されている部分は同じでした。それは、よりよい人間関係のために「正しい知識を身につけること」「自分のことだけでなく相手を思いやること」です。一年生の感想文から、講師の先生方の思いがしっかり伝わったことがわかりました。感想文を抜粋して紹介します。

性教育講話感想文紹介



1 第一部：思春期の心と身体 講師：学校医（産婦人科）片桐清一先生

- ・性感染症について学び、知らないことで命に関わるような病気になることがあるとわかった。知識をつけることはワクチンのように予防効果があるのだと思った。
- ・高校生でも妊娠したり性感染症にかかったりする事例が本当にあるということを聞き驚いた。逃げずに責任がとれるようになるまでは、相手のことも考えて安易な気持ちで行動しないようにしたい。
- ・月経痛が薬で良くなることや、月経がくる日をずらすことができると知ったので、困ったら産婦人科に相談してみたい。

2 第二部：大切な心と体を守るために 講師：あおり被害者支援センター工藤美貴子先生

- ・人によって安心できる距離感（心・体・持ち物など）というものがあり、自分の透明バリアを超えられたら嫌だと言っても良いということがわかった。周りの人と話してみて、全員の考えが違ったので関わり方が難しいとも思ったが、相手が嫌な気持ちにならないよう気をつけたい。
- ・性暴力は身体的なものだけでなく、精神的暴力、経済的暴力があるとわかった。暴力はお互いの透明バリアを超えたときに起こると知った。「自分も相手も大切に」「暴力を許さない」を守りたい。
- ・自分の何気ない発言で相手を傷つけてしまわないように気をつけたい。
- ・性暴力に巻き込まれないように SNS の情報を安易に信じない・個人情報を書き込まないようにする。

6月4日（水）眼科検診があります

方 法：前日のうちに受診票を記入してもらいます。（目の症状、コンタクト使用の有無、治療歴）クラスごとに受診票を持って保健室に移動し、学校医(眼科)福田先生の診察を受けます。

服 装：制服のままで良いです。前髪が目にかからないようにしましょう。眼鏡をかけている人は、診察時ははずしましょう。コンタクトは装着したままで良いです。

そ の 他：眼科検診は8時30分から始まり、全校生徒合わせて20分程度で終わります。

当日は時間に余裕を持って登校してください。交通機関の都合等により検診開始時間に間に合わない場合は、事前に担任の先生に連絡してください。検診の順番を後半に設定します。

ICT と目の健康

近視の子どもの数が約40年前より2倍に増加しています。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。スマートフォンやタブレットを長時間近距離で使用すると目の筋肉が疲れて一時的な近視状態となり、その状態が続くと眼球の形が変形し本当の近視に繋がることもあります。時々目を休ませることや、外で過ごすことが近視予防になりますよ。

4月の視力検査で両眼とも裸眼視力Aの人は79人でした！

疲れたら休む

