



令和6年10月発行
2-1 岸良、小島

朝晩が涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期なので、体調管理に気をつけていきましょう！

**10月10日は
目の愛護デー**

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

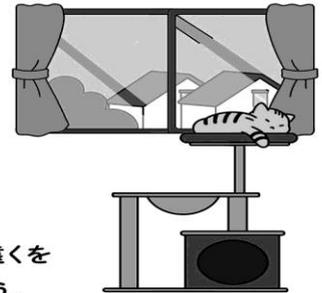
20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

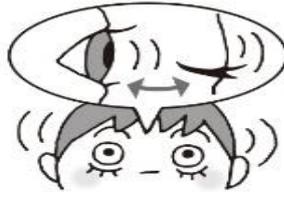
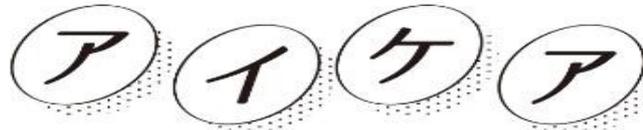


〈20 フィート (約 6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

日常生活にプラス



① まばたきケア

涙は、まばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく、閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると、固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調節し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

9月20日（金）性教育講演会がありました

『未来ある皆さんに伝えたいこと～産婦人科の現場から～』

講師 慈恵病院 看護部長 竹部智子様



・慈恵病院では、赤ちゃんポストや相談窓口など妊娠で悩んでいる人を助ける取組を行っており、その中には、自分たちと変わらない年齢で悩んでいる人がいて、他人事ではなく、自分たち一人一人が責任を持って、性と向き合っていかなければならないと思いました。（1年生）

・赤ちゃんが生まれてくることは、奇跡だと思いました。残念ながら生まれてこれなかった赤ちゃんがいたり、赤ちゃんを作りたいけど、なかなかできないなど、いろんな奇跡が重なって、今の自分があるんだなと思いました。

・私は、同性同士で好きになったり、付き合ったりすることはいいと思います。同性婚は認められていないけど、その方たちが幸せならいいと思います。そして、父と母は私をととても大切に育ててくれたんだなと思いました。私も子どもが欲しいなと思いました。（2年生）

・今日の話しを聞いて、自分の性に対する意識がより強くなりました。自分がどのようにして生まれてきたか、生まれたことが奇跡であることを知って、生まれてこれて良かったと思いました。また、お腹にいるときから大切にしてくれた両親に感謝して、大きくなったら親孝行したいです。（3年生）

☆ALT イアン・ポーランド先生へ インタビュー☆

～8月から松橋高校に勤務されてます～

Q 朝食は、何を食べますか？
コーヒー

Q 好きな日本の食べ物は？
味噌汁

Q リフレッシュ法を教えてください
友達と外食をする

Q 一番好きなスポーツは？
テニス

Q 好きなアニメは？
銀魂、ちはやぶる

Q 好きな色は？
グリーン

Q 日本で行きたい場所は？
広島、阿蘇に行きたい

Q 松高生の印象はどうですか？
素敵です !(^)!

