

朝晩がずいぶん涼しくなってきました。日中との寒暖差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。感染症も流行り出す時期なので、体調管理に気をつけていきましょう。

## 【にきび】について

にきびは、皮脂の分泌が増える思春期にできやすく、多くの生徒が悩む皮膚疾患です。にきびができたときは放置せず、ていねいな洗顔などで悪化するのを防ぐようにしましょう！ひどい時は、皮膚科へ受診しましょう。

- ①毎日の洗顔をていねいに行う（ゴシゴシこするような洗いは×）
- ②にきびに触らない（髪がにきびに触れないようにしましょう）



悪化するので  
つぶさないように！



皮脂の分泌が増え過ぎると、毛穴が詰まり、にきびを発症します。 【白にきび】



皮脂を栄養にするアクネ菌が毛穴の中で増えて、炎症を起こします。 【赤にきび】



炎症が大きく広がって、周囲の組織まで傷つくと、うみがたまります。 【黄にきび】

## スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側によってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、特にスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



## 9月19日(金)DV未然防止教育講演会がありました



『デートDVってなに? ～対等で尊重しあえる関係を築くために～』

講師 久木田 絹代 様

【パープルリボン】

女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうとのメッセージが込められています。

・デートDVは、案外身近に起こるものだと知りました。今までは、相手の行動を制限したり、恋人には、秘密ごとや隠し事はしない等、そういうことは、デートDVではない。と勝手に思っていました。これからは、考えて行動していきたいと思いました。

・DVは、人を殴ったり傷つけるだけではなく、言葉や物に当たったりすることで、精神的ダメージを与えることもDVになることを初めて知ることができました。自分が相手に良くなってほしいと思って取った行動が、相手には嫌なことになっていないか、よく考えて行動していきたいと思います。(1年生)

・「紅茶と同意」の話しが心に残りました。相手を尊重して、平等で対等な関係を築いていくことを学びました。どんなに傷ついても、人には回復するパワーがあると言われて安心しました。

・デートDVは、上下関係によって起こると知り、対等な関係を築くためには、お互いに理解を示し、支え合うことが大切だと思いました。また、デートDVは、身近なところで起こっていて、自覚がないこともあるため、常に自分の行動を振り返ったり、女はこうあるべき、男はこうあるべきなどと、決めつけないようにしたいと思いました。(2年生)

・無意識のうちにジェンダーの決めつけをしていたので、今後はしっかり考えようと思いました。自分の考えを無理に合わせたり、自分の意見だけを押し通さずに「伝える、受け止める、話し合う」ことを大切にしていきたいです。

・「遊園地の会話」で、私の中にもジェンダー規範があると感じました。勝手に決めつけたり、思いこんだりしないよう、日常生活でも気をつけていきたいです。(3年生)

### 相談先リスト

熊本県女性相談センター(DV専用ダイヤル)	096-381-7110	月～金 8:30～22:00 土・日曜日、祝日 9:00～22:00
熊本県警察本部 警察安全相談室	096-383-9110 #9110	24時間対応、最寄りの警察署にも相談できます
ゆあさいどくもと 性暴力被害専用相談電話	096-386-5555 #8891 <a href="mailto:support@yourside-kumamoto.jp">support@yourside-kumamoto.jp</a> メール	24時間ホットライン (12月28日午後10時～1月4日午前10時の間は除く)
AV出演強要・JKビジネス相談		
NPO法人ぱっぷす(ポルノ被害と性暴力を考える会) <a href="https://www.paps.jp">https://www.paps.jp</a> 050-3177-5432(月・休、夜も対応)		