



10月

令和7年10月発行
2-1 朝枝、山崎

朝晩がす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方はX）
- 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言われています。

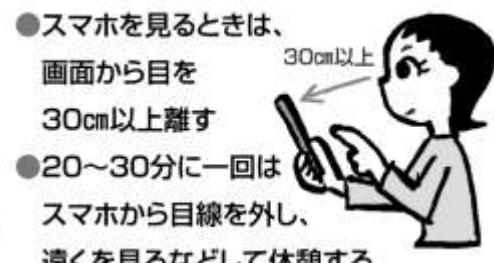
急性内斜視になると…

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

・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)

・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)

【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くとのメッセージが込められています。

・「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、上下関係によつて起こると知り、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)

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
ゆあさいどくまもと 性暴力被害専用相談電話	096-386-5555 #8891 support@yourside-kumamoto.jp 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)

<https://www.paps.jp> 050-3177-5432 (月・休、夜も対応)