

横田中学校保健室
令和7年度
NO. 7



10月10日は目の愛護デー ～視力検査はじめました～



毎年10月10日は目の愛護デーとされています。毎日、これから一生使う大切な目。みなさんは大事にできていますか？横田中学校では、10月に全校生徒の視力検査を行っています。眼鏡やコンタクトを使っている人は、今の自分の目に合っているのか、使っていない人は1学期に比べ、視力に変化がないかを確認しています。中学生の時期は視力の変化が大きい時期です。定期的に検査をし、気持ちよく生活を送ることができるようにしましょう。

視力がB以下（1.0未満）の人には 受診のお知らせを配布します。

受診のお知らせを出した人の中には、去年の検査、あるいは4月の検査のときにも受診をしている方もいるかもしれません。

しかし、成長期の今の時期は視力が変化しやすく、変化に対応しながら正しい矯正器具をつけることが、今後の視力低下を少しでも抑えることにつながるとされています。なるべく早めに受診をお願いします。

目の健康の
ために



- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

知っていますか？ デートDV

9月17日（水）にスクールカウンセラーの勝部まゆみ先生に、2年生を対象に授業を行っていただきました。テーマは「まわりの人と安心して一緒にいるために大切なことは？」というものでした。

デートDVとは・・・交際中のカップルに起きる暴力による支配



加害者

デートDVは、受けている人が気づかないことが多く、繰り返すうちにだんだんエスカレートすることが特徴です。

好きだから、自分だけ見てほしい、
自分の思いどおりになってほしい

相手がなぜ怒っているのかわからない、
安心して生活できない



被害者

暴力って殴る蹴るだけじゃない！

身体的暴力

精神的暴力

経済的暴力

性的暴力

行動の制限

デートDVのサイクル

ラブラブ期

大好き！
さっきはごめんね！

この人には
自分しかない！

爆発期

イライラ期

イライラ...

自分のせい？

自分が悪いんだ...

デートDVは相手を傷つけようとして起きるものではなく、相手への気持ちが上手くコントロールできなくなることで起こります。

いつ、だれが加害者や被害者になるかはわかりません。

お互いを大事にするために

自分も相手も誰かの大切な存在
だということを忘れないでね

気持ちは言葉で表そう



1、自分らしさを大切に

相手に好かれなくて、相手に合わせてしまうことってありますよね。だけど、合わせすぎると疲れてしまいませんか？相手と自分の違いを知って、それもいいよねってお互いを認め合うことが大切です。

2、言葉で伝える

感じ方、考え方は人それぞれで、言葉にしないと伝わらないことがたくさんあります。特に、〇〇してもいい？と同意をとること、いやだと思ったことはいやだと伝えることが大切です。

3、暴力を許さない

どんな事情があっても暴力は許されません。暴力を振るう相手とは距離をとったり、周りの人に相談するようにしましょう。

頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛



朝食抜きによる低血糖・寝不足も
中学生の頭痛あるあるです！

みなさんが保健室にやってくる理由の中で最も多いのは頭痛です。話を聞くと、頻繁に頭痛が起きて悩んでいる人もいます。よく起きる頭痛の特徴を知って、自分にできる対処方法を見つけておきましょう。

ズキズキと脈打つような頭痛「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ズキズキと脈打つ痛み、吐き気、嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状が伴うことが特徴です。男子より女子に多く見られます。片頭痛の誘因は、空腹、睡眠の過不足、気圧の変化、光や音、月経など人それぞれです。自分の頭痛が起こりやすい原因を知って、できるだけ頭痛を防ぐことが大切です。



片頭痛の前兆

片頭痛の前兆としてよくあるのは「閃輝暗点」というもので、視界にキラキラ、チカチカした光が広がります。閃輝暗点は徐々に消え、その後片頭痛が起こります。

対処法



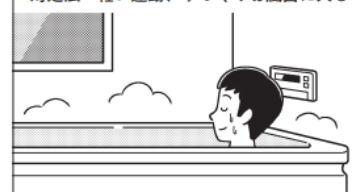
頭痛が起きた日、頭痛の強さを記録しておくことで頭痛が起きやすい周期やタイミングを知ることができます。頭痛で病院へ行くときには、記録と一緒に持っていくといいですよ。

頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、頭の全体が締め付けられるような重い頭痛が特徴です。頭、首から肩にかけてのこりが原因とも言われていて、長時間の同じ姿勢や、精神的な緊張、ストレス、運動不足などによって引き起こされます。痛みは片頭痛に比べると軽度ですが、痛みが続きやすく、毎日続くと生活にも支障が出てきます。



対処法：軽い運動、ゆっくりお風呂に入る



保護者の方へ

10月31日(金)14:10~16:00に、性の多様性に関する性教育講演会を行います。どなたでも参加していただけますので、興味がある方は後日配布する申込み用紙にてお申込みください。