

# OASIS

(ほけんだより) No.7

2018.10.1

松原第五中学校 保健室

## memo

### 10月の保健行事

4日(木)	尿検査1次	(全学年)
5日(金)	尿検査1次	(全学年)

30日(火)	尿検査2次	(対象者)
31日(水)	尿検査2次	(対象者)

自分のカラダを守る大切な検査です。  
必ず提出してください。

## ジェンダー

「おとこ」だから…

「おんな」だから…

こんなこと言ったり、言われたりしていないかな。

「女のくせに、よく食べるねえ」

「ころんで顔に傷がついたけど、男の子でよかったね」

「女の子は、でしゃばらないものだよ」

「男が弱音を吐くな！情けない」

こんなのっておかしいよね。

男らしい女らしいじゃなくて、

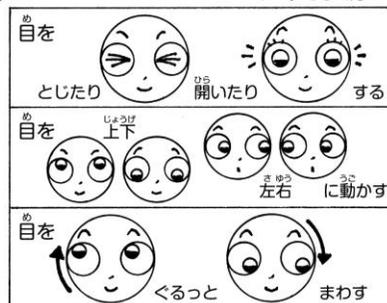
「あなたらしい」ことが大切なんだよ！



社会の中で、男性はこうあるべき、女性はこうであるべき、などと性別を社会的・文化的基準でとらえて考える傾向があります。こうした社会的・文化的な性別を「ジェンダー」とよびます。そして、人は誰もが「それは男性だから、女性だから、当たり前」とジェンダーを受け入れてしまう傾向があります。もちろん、男性と女性で何もかも同じにできるわけではありません。ただ、不必要に男女にわけたり「男だから」「女だから」と決めつけてしまわないように心がけましょう。

## 目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう



## 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間じっと見がち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などがおこることもあります。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さいころからこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

## つかれ目、しりょくが下がる…どうしてかな?

ねそべてテレビを見ている



勉強するときのしせいがよくない



くらいところで本を読んでいる



ケータイ・ゲームを長い時間使っている



## ヘルプマークを知っていますか?



ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。外見からはわからなくても、援助が必要な方もたくさんいます。

ヘルプマークをつけている人を見かけたら、席をゆずるなど、思いやりの行動がとれるといいですね。

保健室(養護教諭):むらかみくみこ