



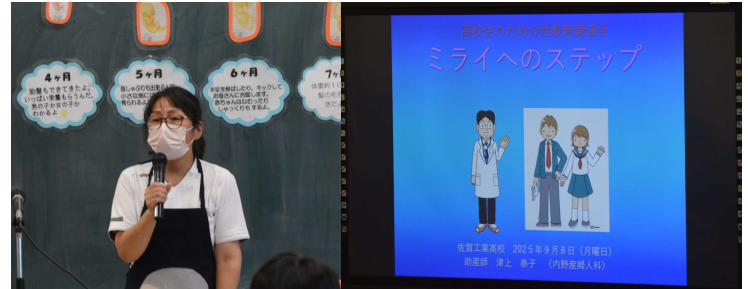
佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和7年10月

早くも10月に入ります。“読書の秋”、“スポーツの秋”など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。自分の体調の変化に気をつけて、楽しく過ごせるようにしてください！

～性に関する指導講話～

9月8日（月）

講師：医療法人輔仁会 内野産婦人科
助産師 津上 泰子 様



代表生徒6名が妊婦体験（水8ℓを入れたペットボトルが入ったリュックを抱えエプロンを着用）をさせていただきました。大きなお腹を抱えながら命がけで赤ちゃんを守り、産んでくれた母親の大変さ、命の重み・つながりを学ぶことができました。

また、避妊方法や人工妊娠中絶、性感染症、LGBTQ など幅広い内容で、一人ひとりが責任ある行動をとることの必要性が学べましたね。最後には「選ばれた命を輝かせてほしい」「命をかけて産んでくれた母、育ててくれた家族がいることを忘れずに、大切にしてほしい」と伝えていただきました。

【生徒の感想一部紹介】

◎子供は最初ものすごく小さくて、ものすごい小さい命からここまで大きく育ててくれた親にも感謝の気持ちをもっていこうと思いました。今があるということに感謝をして自分の夢に進めるような、しっかりとした大人になろうと思います。

◎コンドームは、どこでも買える便利さはあるが失敗率が3～14%もあり欠点も大きいと思い、間違った使い方、知らないじゃ済まないと思いました。

◎自分たちは0.1mmから始まったことに改めてすごいことだと思いました。

◎授業の最初にペットボトルが入ったリュックサックをもらって、授業中持っていましたが、とても重くて歩きにくかったです。こんなに重いのに家のことを色々やっている妊婦さんはすごいなと感じました。

◎3億の精子のなかで自分が一番だったんだと思うと、他にも違う自分を少し見てみたかったなと興味が湧きました。でも自分じゃない自分から背中を押されている気がしてこれからの人生に歩みが進んでいきそうだなと思いました。

◎人によってプライベートゾーンが違うのを初めて知った。すごい確率を生き抜いてきたのはすごいと思った。まだ小さいころに人の声が聞こえているのを初めて知ったし、すごいことだと思った。



10月10日は 目の愛護デー



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

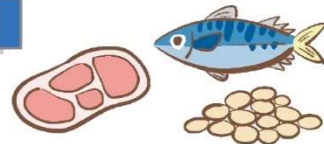
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



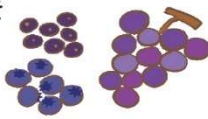
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることがあります。



10月17日から23日は



薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損われる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

■ 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

■ 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。



～お知らせ～

対象者の人に3回目の受診勧告書を担任の先生を通して配布します。受診勧告書を受け取った人は秋季休業中に受診をお願いします。受診したら受診結果連絡票を保健室まで提出してください。

