

10月 ほけん だよ！

和歌山市立日進中学校 (実習生)

目に♡愛_{eye}のある生活をしよう

目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く

目が疲れているサインだよ!!
しっかり目を休めよう!!

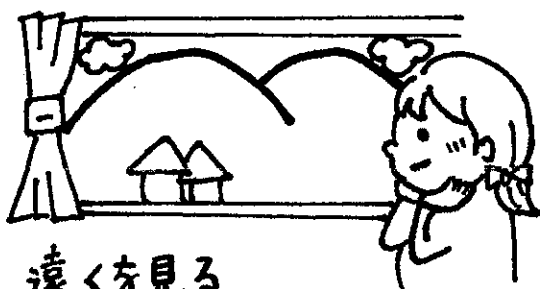


目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

↑ ↑ ↓ ↓ → → ← ←



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK!

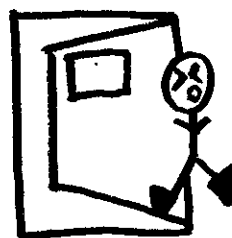
10月15日は「世界手洗いの日」

きれいな手になる?

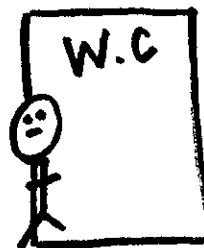
洗い残が多い場所です。こめい手を洗いましょう!



手洗い忘れてない? ◆◆



外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前

8月1日：性教育

みなさんが書いたアンケートの質問に助産師の先生が答えてくれました。

Part 1 (part2は11月に)

① どうしたら赤ちゃんがいる女性を楽にできるのか知りたいです

→赤ちゃんは生きていくためにたくさんの援助を必要とする弱い存在です。みんなで大切に守ってあげなければいけません。先日の講演会で、お腹の中で280日間大切にお母さんが守ってくれていたとお話しました。赤ちゃんが産まれてくるまでにお腹も大きくなり、母親の体重も12キロほど増えます。席を譲ってあげる、荷物を持ってあげる、何かしてあげたいな、辛そうだな、しんどそうだなと感じる気持ちが大切だと思います。その気持ちを持つことが女性を楽にしてあげられるのではないのでしょうか。

② 生理痛がひどいので薬を飲んでも効かないことがある。その時はどうしたらいいか？

→生理痛がひどく辛い時があるんですね、本当に心配ですね。生理には個人差があるので、痛みも出血の量もみんな違います。一日に痛み止めを飲める量も決まっているので、どうしても効かない日々が続くようであれば産婦人科の受診をお勧めします。産婦人科には女性の先生もいますので、辛い時はご両親、信頼できる学校の先生に一度相談してみてください。

③ 赤ちゃんを産んだ時にお父さん側は何をしているのか？

→赤ちゃん誕生のときのお父さんは、一生懸命お母さんの側で支えてくれています。陣痛で腰が痛い時は体中をさすったり、お母さんに水分を飲ませてあげたり、声かけして励ましたり、陣痛を乗り越える呼吸法と一緒におこなったり、赤ちゃんを迎える準備と一緒にやってくれています。

④ 高齢で妊娠すると障害をもつ可能性が高まるのか？

→先日の講演会で年齢が高くなると卵子や精子の数や形が悪くなってくるとお話ししました。正常な状態のものが少なくなるからです。年齢が高くなってくるとお母さんの体へのダメージが大きく（血圧が高くなったり・血液の流れが悪くなったり）、子宮の中で赤ちゃんを280日間育てられないことも多くなってきます。なので、予定よりも早くお産になってしまうことがあるからです。

⑤ へその尾を切る時痛いのか気になった。

→へその尾には神経が通っていないので、痛みを感じることはありません。なので、切っても痛くないですよ。痛くて泣いているのかと心配してしまいますよね。赤ちゃんはお腹の中にいる時に、へその緒から栄養と酸素をたくさんお母さんからもらっていました。生まれてすぐに自分で酸素を体に取り込まないといけないので大きな声で泣いています。痛くて泣いているわけではないので大丈夫ですよ。

⑥ 私は起立性障害で朝が苦手です。夜にすぐ目が覚めます。病院に行って薬をもらいましたが、合わなくて止めてしまいました。今でも朝がだめで朝ごはんが食べられず朝昼兼用でご飯を食べています。よくなる方法などがあれば教えていただきたいです。

→辛い思いをされているんですね。こうやってお話ししてくれるだけでも気持ちが楽になってもらえたら幸いです。朝ごはんが食べられなくても、何とか朝昼兼用で食べようとしていること自体がすごいことだと思います。食べようとする努力や工夫が素晴らしいことだと感じましたよ。今回受診された病院の薬は合わなかったかもしれませんが、いつか体に合うものが見つかるかもしれません。辛いこと、苦しいことは身近にいるご家族や信頼のおける先生に相談して話を聞いてもらってください。

⑦ 出産の選択にある「帝王切開」は麻酔なしで何故なのか気になります。後は、赤ちゃんが「集中治療室」というところに入るのはどんな理由があるのか知りたいです。

→「帝王切開」はお腹を切って赤ちゃんを出産する方法です。必ず麻酔で痛みを取り除いてから手術をします。手術後もお母さんのお腹の痛みを最大限取ってあげることで、赤ちゃんにお乳を飲ませたりオムツ交換をしたりと、赤ちゃんのお世話ができるようにしています。「集中治療室」は赤ちゃんがしんどく産まれた時に入院する部屋です。呼吸ができない・ミルクが飲めない・予定日より早く産まれたなど、24時間体制で医師や看護師がお世話をしています。

⑧ 陣痛って何ですか？

→赤ちゃんを外に押し出すために子宮が収縮して起こる痛みのことをいいます。お腹の中にいる赤ちゃんの準備が整うと、自分で陣痛を起こすと言われていきます。なので、お母さんが自分で陣痛の強さを調整することができません。最初は何となくお腹が痛いかな（生理痛？）と感じ始める程度です。陣痛の間隔も10分間隔だったものが産まれてくる直前には2～3分ごとに陣痛が起こってきます。赤ちゃんは辛くて苦しい時間乗り越えて産まれてきてくれます。

⑨ 赤ちゃんは夜に生まれやすいと聞いたことがあるのですが、助産師さんは夜に出勤することが多いですか？

→陣痛は夜中から朝方にかけて開始されやすいといわれています。赤ちゃんはいつ産まれてきてくれるかわかりません。なので、医師や助産師は24時間体制で交代しながら働いています。お正月もクリスマスもお盆も、いつでも無事に産まれてきてくれるように準備をしています。

⑩ 子宮頸がんの予防接種って受けた方がいいですか？

→子宮頸がんは比較的若い女性（妊娠可能な年齢の女性）がかかる「がん」といわれています。この病気はヒトパピローマウイルスというウイルス感染が原因とわかってきました。ほとんどが性行為で感染します。小学6年生から予防注射が始まりますが、初めての性行為前に注射することが望ましいといわれています。注射には副作用があるといわれますが、それ以上に予防接種の効果が高いということで、今は打った方がいいとされています。もし受けてない場合は、かかりつけの病院で相談してもいいかもしれません。