

協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校 保健室・教育相談室・生徒課・生徒会

～保健室より～

目を守る涙

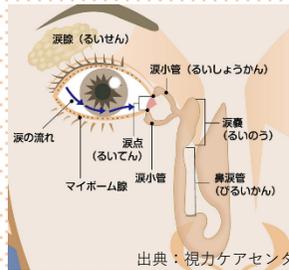
涙の役割

- ・乾燥を防ぐ
- ・酸素や栄養を供給
- ・感染を防ぐ
- ・傷を治す
- ・滑らかにする

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護
 目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運ぶ
 異物を洗い流し、微生物の侵入や感染を予防
 目の表面の傷を治癒する成分が含まれている
 目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見える

涙の通路(青い矢印)

涙は、涙腺でつくられ、まばたきによって、目の表面に均一な涙の膜をつくる。涙は目の表面に広がったのち、約10%が蒸発し、残りの涙は「涙点(るいてん)」という涙の出口から、古くなった涙をいったんためる袋「涙嚢(るいのう)」を通して、鼻の中へ排出される。



涙を構成する「3つの層」

油層

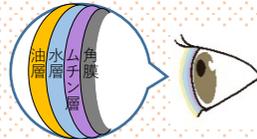
マイボーム腺から分泌され、水分の蒸発を防ぐ役割

水層

涙腺から分泌され、目の角膜や結膜に栄養分を与える役割

ムチン層

角膜や結膜の表面から分泌され涙全体を目の表面に安定に保つ役割



涙の豆知識

涙にはナトリウムが含まれているため、塩辛い味がします。悔しいときなどは、涙の量が少なくてナトリウムが多いため、より塩辛い味がします。嬉しいときや悲しいときは、涙の量が多くてナトリウムの量が少ないので薄い味の涙になります。

目の異常・応急処置

急に目が痛くなり、開けられなくなったとき

液体が入った場合はすぐに水道水で目を洗う。液体が入るような状況ではなく痛くなった場合は指や髪の毛、ゴミが入ったと考えられる。目の最表面の角膜は非常に敏感な場所なので、小さな傷でも痛みは強く感じるのですが、自然に治る力も備わっている。

目は開けられるが、ゴロゴロするとき

ゴミが入った、軽症の傷ができた、まつげが触れている、など原因は様々。洗眼して取り除く。上まぶたの裏に入ったゴミなどうまくとれないときは眼科を受診する。

まぶたが腫れていて開けにくい

何らかの炎症が起きていると考えられる。痛みを伴う場合は霰粒腫、麦粒腫が考えられ、まぶた全体が腫れかゆみがある場合はアレルギー性疾患が考えられる。

まぶしくて開けにくい

角膜の傷、眼内の炎症などが考えられる。いつもより強くまぶしく感じるときは眼科を受診する。



～教育相談室より～

思春期の青年たち

「お父さんお母さん、私たちを理解して」

子供から大人に成長する過程で人間はモラトリアムの期間があります。大人の言うことについて素直に従い「良い子」と言われている少年少女が、あるころから親や周りの大人の言うことに従わず「私はこうしたい」と反抗的な態度を取り始めます。このことは子供たちが成長する過程で「悪い子」になろうとしているのではなく、「自主性・自立性」が芽生えてきた証なのです。

子供は親から離れ、学校や仲間集団との関係から様々な影響を受けるようになります。従ってこの時期の仲間関係のトラブルは大きな影響を及ぼします。不登校の原因の多くが対人関係のトラブルが多いのはこのようなことが要因です。

やがて子供はこころが成長し自我が形成されます。身体も成長します。それにつれて性的なエネルギーも増大します。(自我同一性の確立)そして一人の大人として自分を確立していきます。

自立した一人の人間になるまでには、「親から自立したい」という欲求と「親から離れる不安」の両方の感情が生まれます。親離れの不安に対応するかのよう仲間とともに行動し安心感を得ようとします。思春期の後半になると自分と違う他人の個性を受け入れられるようになります。例えば、部活動などでは「とても頼りがいのある先輩」と後輩から慕われコーチや先生から頼りにされる存在となるわけである。



中学から高校時代の青年は「反抗」と「甘え・依存」を繰り返し、親からの自立と親への依存(アンビバレンツ)の間で揺れます。だから、親や周りの大人に対して「反抗」したり「甘え・依存」を繰り返します。このことを理解し社会生活から逸脱(不登校や反社会的行動)しないように支援してあげることが親や大人の役割となります。

ちなみに、不登校のような問題が発生したら、「登校再開目標にする」のではなく、その子供がどうしたいのか、そのためには何ができるのか、総合的に子供を理解することが重要になります。単に問題行動を治そうとしてもうまくいきません。

教育相談室では、専門のスタッフが常駐し様々な相談に応じています。毎月1回土曜日の午前中に教員相談室相談日を設けています。スクールカレンダーでご確認いただきご利用ください。また、保護者の方から直接ご相談いただいても結構です。



～生徒課より～

コロナの影響によりパタパタとした前期でしたが、みなさんどうでしたか？学習面、生活面、部活等々…。過去を振り返り、それを改善しようとしなければ、人は成長できません。



ぜひ、皆さんには後期をさらに良い高校生活にしてもらいたいと思います。

もう一つ、大学等も10月からは対面授業が再開されるところが多いようです。いままで地元で生活していた学生さんたちが置賜にも戻ってきます。今まで以上に感染のリスクが高まりますので、しっかりと予防に努めてください。

そして、なによりも皆さん自身がしっかりと

マナーやエチケットを守った行動を心掛けてください。

～お知らせ～

～主な日程～

- 10月1日 ころもがえ(冬服を正しくきれいに着こなしましょう)
後期始業式
1年生「学びの基礎診断」実施
- 2日 登校指導日
- 3日 オープンスクール・教育相談室相談日
- 8日 生徒会議案書審議 第2回いじめアンケート・QU検査実施
- 16日 就職試験解禁日
- 22日 生徒会総会
- 28日 健康相談

～その他～

いよいよ秋らしくなりました。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋です。毎日、有意義に過ごしましょう。

～生徒会より～

クノリスポーツフェスティバル開催

今年はコロナウィルスの影響もあり、感染予防対策を徹底して、種目や応援を制限しながらの開催となりました。全6種目(バレー、ソフトボール、ドッジボール、障害物競争、豆つまみリレー、長縄)が行われ、豪華景品をかけて各クラス熱い戦いが繰り広げられました。結果は以下の通りです(なんと、男子優勝は同率2チーム)。皆さんお疲れさまでした！

男子

優勝 🏆 3-1, プロGRESS男子
第3位 2-1

女子

優勝 🏆 3-3
第2位 1-4
第3位 2-3

