

◎ おうちの方といっしょに読みましょう。

ほけんだより

No. 6

白兔養護学校 保健室

令和5年10月6日発行

10月に入り、秋が深まるとともに、だんだんと気温も下がってきました。季節の変わり目でなかなか体調が整いにくい時期ですが、そんな時こそ日々の生活リズム『早ね・早起き・朝ごはん・朝トイレ』を見直して、病気に負けない身体を作れると良いですね。

今月末は、いよいよ白兔まつりですね。それぞれの学部が、一丸となって準備を進めているところだと思います。当日を元気にそして最高のパフォーマンスができるよう、引き続き体調管理をよろしくお願ひします。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

めを大切にしよう！

目にやさしい生活をしていますか？

がつ か
10月10日は

め あいご
目の愛護デー



6月17日(土)に開催された保護者研修会『家庭でできる性教育～保護者の方へのメッセージ～』ではたくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

皆様からのお悩みをご講演いただいた橋本万住子先生よりお答えしていただける範囲内でお返事をいただきました。10・11・12月の保健だよりにて、一部抜粋して掲載させていただきます。

異性との距離感について

Q: 異性との距離感が近い。気になる異性を触ろうとしたり、近づこうとしたりします。どうやって分かりやすく伝えたと伝わりやすいでしょうか。

A: 距離感については、日々繰り返し伝えることが大事です。これは、性被害予防につながります。

「どうしてさわりたいの?」「どうして近づきたいの?」とまず、聞いてみてはどうでしょうか。

心と体のバランス

Q: 子どもはいつまでも小さくないので、どんどん成長してきています。心と体のバランスがとても心配です。どう教えていくのか、大きな課題です。

A: 思春期は、心や体のバランスが不安定になるのが普通です。これも繰り返し、普段の生活の中で話していく必要があると思います。日頃からの会話が大切です。

もんぶかがくしょう ^だ 文部科学省から出されている、^め ^{けんこう} 目の健康についてのパンフレットです。
こちらもご覧ください。

別添 1

児童生徒向け

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
**メガネをかければ
見えるようになるよね！**



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
**実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
**近視にならないように
なにをしたらいいの？**

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、**外で過ごす**と**近視になりにくい**と言われているんだ。
天気の良い日は、**外でいっぱい遊ぶ**といいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省