

ほけんのひろば 10月号

令和5年10月3日 北区立浮間小学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まってから1ヶ月がたちました。規則正しい生活リズムは取り戻せましたか？

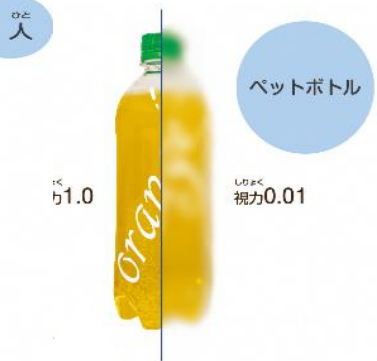
10月は運動会練習が始まり、運動会本番を迎えます。みなさんの練習した成果が本番でも存分に発揮されるのを楽しみにしています。

～10月の保健目標～
目を大切にしましょう

保健室では毎年、見る力を測る「視力検査」をしています。検査をしていると、学年が上がるにつれて「視力が下がっている人が増えているなあ」と思っています。目は交換できない大切なパーツです。目に良い生活を心掛けましょう。

見えにくってどんな感じ？

見えにくくなっている人は、写真のようにぼやけて見えます。



あてはまるものに☑をしてみよう。

目に愛のある生活

どっちかな？

目に愛のない生活

目に優しい生活だと思う方には○
目に良くない生活だと思う方には△を付けましょう。

毎日の生活で、こんなことはないかな？

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- 物を見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、目が見えにくくなっているかもしれません。

<input type="checkbox"/>	<p>早寝・早起きをする</p>	<input type="checkbox"/>	<p>バランスの良い食事をする</p>
<input type="checkbox"/>	<p>正しい姿勢を心がける</p>	<input type="checkbox"/>	<p>外で遊ぶ</p>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<p>暗い部屋で物を見る</p>

○ はやね はやお
早寝・早起き

○ しょくじ
食事

△ ゲーム

愛のある生活

夜遅くまで起きていると、目が疲れて
しまいます。
早く寝て、目を十分に休めましょう。

愛のある生活

好き嫌いせずに食べましょう。
食べ物がかたよると、目にも栄養が
不足してしまいます。

★目に良い食べ物★
緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそうな
ど)、うなぎ、レバーなどには、目に良い
ビタミンAやビタミンBがたっぷり!

愛のない生活

スマホやテレビの画面を長時間
見ていると、目に負担がかかります。
20~30分に1回は、5分くらい遠くを見たり、
まばたきをしたりして、目を休めましょう。

○ しせい
姿勢

○ そとあそ
外遊び

△ くら へや もの み
暗い部屋で物を見る

愛のある生活

近くを長時間見ていると、
遠くを見にくくなってしまいます。

●読書や勉強…自から30cm以上離す
●パソコンを見る…自から50cm以上離す
●テレビを見る…2~3m以上離れる

愛のある生活

太陽の光を浴びると、見えにくくなる
ことを防げる可能性があります。

! 気を付けよう!
●太陽を直接見るのはやめよう
●帽子をかぶって紫外線対策をしよう

愛のない生活

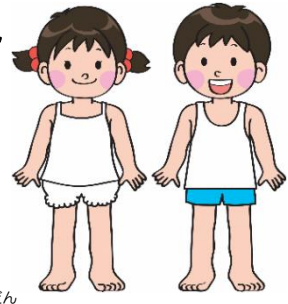
部屋が暗いと、よく見ようとして目を
近づけてしまいがち。
目から30cm離しても見える明るさに
しましょう。
暗い部屋でテレビやスマホを見るのも、
目を疲れさせてしまいます。

大切な体 ♥ 大切な心

10月は、プライベートゾーンについてのお話です。
自分や相手の大切な心と体の守り方をお話します。

プライベートゾーンとは、「下着で隠れる場所と口のこと」です。口や下着で隠
れているプライベートゾーンは、体の中でも特に大切な場所です。

- 自分のプライベートゾーンを他の人に見せたり、触らせたりしない。
- 他の人のプライベートゾーンを勝手に見たり、触ったりしてはいけない。
- 自分や他の人のプライベートゾーンを写真に撮ったり、SNSにアップしたりして
はいけない。
- プライベートゾーンを勝手に見られたり、触られたりしたら信頼できる大人に相談する。
- ★自分も相手も傷付かないための行動をしましょう。



誰かのプライベートゾーンを侵害して(傷付けて)いませんか?



・他の人にいきなりだきつ
く、いきなりタッチ、いき
なりキスをする



・他の人のプライベートゾーンを
見ようとする、触ろうとすること



・他の人のズボン下ろしをした
り着替えをのぞいたりすること



・自分は触りたくないのにむり
やりプライベートゾーンを触ら
せようとする

「家族とのスキンシップなら大丈夫。」「仲の良い友達とでも手をつなぐのはちょっと嫌だな。」な
ど人によって嫌だと感じる境界線は様々で、「個人差」があります。しかし、受け入れたり拒否し
たりすることは自分の「自由」であり、自分で決めるべきことです。相手が「嫌だ」と言っていた
り、はっきりと「いいよ」と言っていないのに勝手に触ったり見たりすることは、いじめと同じで
やっではないけなことで「暴力」の一種です。困ったときは信頼できる大人に相談しましょう。