

ほけんたより10月

令和7年10月2日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

10月になり、だんだん朝晩もすずしくなってきました。9月は体調不良での欠席、早退、感染症の罹患等で体調をくずす子たちが普段より多くみられました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。はやね・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ

寝転んで見る

暗い部屋で見る

長い時間見続ける



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

テレビやスマホ、ゲームをすることで、ブルーライトをあびることになります。

ねるまえに
ブルーライトをあびると...

夜なのに...

脳がひるだとかんちがい



ブルーライト

★ねる2時間前は
つかないようにしよう



ネット、スマホ、ゲームをつかっているときは、脳の前頭前野がつかわれない！！！前頭前野がはたらかないと、イライラしたり、集中力がなくなったり、やる気がでなくなったりします。

12歳ごろまで、脳の大部分がつくられる
⇒とくに小学校での生活が、将来にえいきょう！！

ネット、スマホ、ゲームは、どれくらい使ってよいのでしょうか？

一番良いのは、1時間までです。2時間以上は危険です！

ねる2時間前は、使わないようにしましょう。

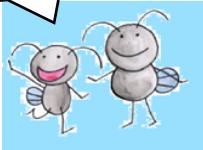


まつけん教室♪

～「性に関する教育」～

おうちの人と
読んでね！

夏休み中に行われた健康講演会で、講師の門下先生からwebや書籍の紹介がありますので、お知らせしたいと思います。（どの書籍も、本校保健室にあります！）



Web

☆「人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを学ぶためのハンドブック」

Webで無料で読めます。

(こちらのURLから読めます) → <https://www.mhlw.go.jp/content/001526318.pdf>

講師の門下先生が監修された冊子です。

「自分のことは自分で選んでいい」「からだの権利」「からだのこと」「いろいろな人間関係」についての内容です。すべての人が、自分や他者のからだのこと、恋愛やセックスを含む人とのかかわりなど、生きていくうえでの基本となる「性」について学べるよう、イラストも用いたわかりやすい内容となっています。人との距離についても、「腕一本分離れよう」にこだわらず、自分も相手も安心できる距離感を考えることの大切さ等、とても大事な視点が学べます。

書籍

☆「シンプル性教育 一緒に話そう！くらす・はたらくに活かす「性」のこと

講師の門下先生が執筆された本です。

Amazonやスローコミュニケーションのサイトで購入できます。

「くらす」「はたらく」うえで、大切な「性」について学ぶための本です。イラストも多く、内容も、自分の体のこと、マスターべーション、恋愛、セックス、妊娠等、シンプルな内容となっており、一人で読んだり、誰かと読んだり、授業に使ったりなどいろいろな場面で活用できる1冊です。

からだの権利

「腕一本分離れよう」と言われても…

1 ひとは腕一本分離れるよ～

2 おもむき

3 降りないといけないかな？

4 ひとの距離は、はじめて出会う人と仲良しの友だちとで同じですか？

学校の先生や家族の職員さん、恋人とはどうでしょう？

おそらく、人によって変わるのはないでしょうか。

ひとの距離感は、その人の関係性や場面によって変わるものなのです。

「腕一本分」にこだわらず、自分と相手が安心できる距離感を考えていくたいですね。

「人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを学ぶためのハンドブック」より
一部抜粋

☆「季刊セクシュアリティ SEXUALITY Apr.2024 NO 115

性教育実践2024 人権、多様性、からだの権利に立脚した包括的性教育を広げる」

具体的な指導教材が載っていたり、門下先生が執筆された取り組みも載っています。

講演会の中でお話にあがった「ふれあいサイコロゲーム」についても記載があります。電子書籍もしくは雑誌(紙媒体)で販売しています。(こちらのURLから) → <https://www.eidell.co.jp/books/?p=11576>