



ほけんだより10月



令和7年10月2日
熊本市立松橋西支援学校
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



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



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
つかわないようにしよう



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したので、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、マスターベーション、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…などいろんな場面で活用できる 1 冊です。

からだの権利

「腕 1 本分離れよう」と言われても…

人との距離は、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、事業所の職員さん、恋人とは どうでしょう？
おそらく、人によって 変わるのではないのでしょうか。
人との距離感、その人と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 考えていきたいですね。

「人とかかわり・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>