

おうちのひとといっしょによみましょう。



平成29年10月  
粕壁小学校 保健室

厳しい暑さから、やっと涼しい秋の気配を感じるようになりましたね。この時期は、夏の暑さで思った以上に体力がおちていたり、急に暑くなったり、涼しくなったりし、体調をくずす人が多くなります。粕壁小でも、熱やかぜで休んでいる人が増えてきました。衣服の調節や十分に睡眠（休養）をとるなどして、元気な“秋”を過ごしたいですね。

★10月の保健目標★

目を大切にしよう！

10月の行事

10/18（水）就学時健康診断  
※この日は放課後に学校であそべません

## 保護者の方へ

10月21日(土) 講演会「家庭で伝えるいのちと性」が行われます

日時 平成29年10月21日（土） 学校公開日  
14：00～14：45 5校時  
※入場は13：40～13：55にお願いいたします。

会場 体育館

講師 直井 亜紀（なおい あき）氏 助産師・看護師・さら助産院院長

☆埼玉県内小・中・高等学校をはじめ、東京都・千葉県等にて「いのちの授業」の講演実績多数。その他看護協会の性教育研修講師や企業の社員研修の実績あり。

☆「いのちの授業」の活動は、いままで読売新聞「彩人伝」をはじめ、新聞（朝日・日経など）・NHK 首都圏ネットワーク・NHK ニュース 845 など、マスコミ多数掲載あり。

演題 『家庭で伝えるいのちと性』

今回の講演会は、性についての知識教育ではなく、一人の例外もない普遍的な命の話です。家族愛や、いじめ予防、自殺防止、薬物防止などを含めたライフスキル教育プログラムです。授業を通して、産み生まれる力を再認識することで、自尊感情を育み、健全な精神の発達を促します。



目の休憩をきちんと  
とっていますか？

運動をした後で「疲れた」と感じ、休憩をとることがあるように、目も疲れたら休憩が必要で  
す。携帯ゲームやテレビゲームは画面から強い光を発しており、また、画面に目を近づけて遊  
んでしまう傾向が強く、目がとても疲れやすくなります。また、近くのものを見続けることで、遠く  
のものが見えづらくなり、視力の低下にもつながることがあります。携帯ゲームやテレビゲームで  
遊ぶときは「1日30分」、「週に何日かは遊ばない日を作る」などのルールを決めて、強制的に目  
を休める習慣をつけましょう。

## 目を休める習慣をつけましょう



ぐっすり眠る



運動をする  
(運動によって、目の血流もよくなります)



近くばかりではなく、  
ときどき遠くも見る



テレビ、ゲームは  
明るい部屋でする



携帯ゲーム、テレビゲームは  
遊ぶ時間を決め、その時間内  
に必ずやめる



ゲームで遊ばない日をつくる