

ひと  
おうちの人と  
いっしょに読もう！



# めたいせつ 目を大切にしよう



ほけんもくひょう  
10月の保健目標は「目を大切にしよう」でした。  
べんきょう  
目について勉強したことを思い出して、  
おもだ  
たいせつ  
目を大切にしていきましょう。

## 1年生 「目と姿勢」

かがみ め かんさつ め はたら がくしゅう  
鏡で目を観察して目の働きについて学習しました。目を大切にするために、正しい姿勢で勉強することが大切です。



### <アイラブ宣言>

- いいしせいで がくしゅうします。
- ゲームやスマホをつかうじかんをみじかくします。

## 2年生 「目とメディア」

目のキャラクター「アイちゃん」から手紙が届いて、目が疲れたり、視力が下がったりしないようにする方法について学習しました。

- <アイちゃんを元氣にする方法>
- いい〇〇〇でがくしゅうしよう。
  - ゲームやテレビにちかづきすぎない。
  - ながいじかん ちかくのものを見ない。
  - よるは〇〇〇にねる。
  - 外であそんで〇〇〇をあびよう。

○に入ることばを  
かんがえよう！



### <アイラブ宣言>

9時にねるために、ゲームを8時までに終わらせることをちかいます。

## 5年生 「視力矯正について」

きんし 近視とは、近くのものを長い時間見ることが原因で目の形が横長になってしまい（眼軸が伸びる）ことを学習し、近視にならないようにするために、気を付けることについて考えました。

### <近視とは…>

近くのものを長い時間見ること等が原因で目の形が横長になってしまうこと



### <アイラブ宣言>

- スマホを30分使った後は、目を休めます。
- スマホは30cm以上離して見ます。
- 近くの物を見る時は、時間を決めて見ます。

## 3・4年生 「目と生活リズム」

目にいい食事・睡眠・学習・運動等について学習しました。給食のメニューに目にいい食べ物がたくさん。好きからいせずにバランス良くいろんな物を食べることが大切です。



- <目にいい食べ物 どんな物?>
- バランス良くいろんな物を食べる。
  - 姿勢や時間に気を付けてゲームや学習をする。
  - ねる1時間前にはゲームなどをやめる。



## 6年生 「目のケガや病気」

しつめい 失明の原因で最も多いのは「緑内障」という病気だとということを知り、将来、目の病気にならないために、今自分たちにできることを考えました。

### <目の病気について>

- 日本人の失明原因 第1位…緑内障
- 緑内障の原因は…
  - 加齢
  - 遺伝
  - 病気や薬の影響
  - 近視
  - スマホ等での目の酷使



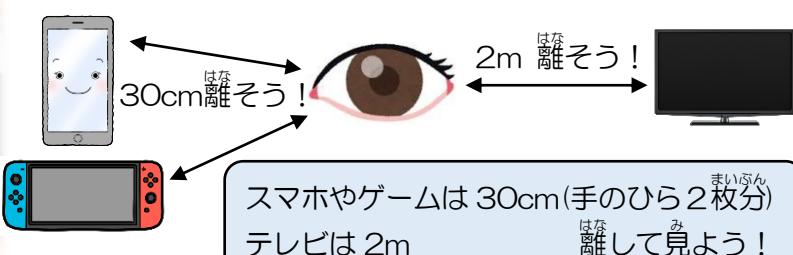
### <アイラブ宣言>

- 目の病気にならないように時々目を休めたり、スマホなどを使う時に目を離したりする。
- 緑内障になるのを防ぐために、スマホを見る時に休けいをはさんだり、遠ざけて見たりする。

## めきより スマホやゲームと目の距離はどうですか？



ちかものながじかみ 近くの物を長い時間見ることで、視力が下がってしまいます。スマホやゲームを使う時には特に注意しましょう。



**ほけんだよい**

R7.11.13  
早町小保健室

**感染症流行の季節到来！**

**感染症予防に御協力ください**

早町小学校では、まだ感染症の流行は見られていませんが、今後、注意が必要です。習い事や地域行事等で何かと忙しい子供たちですが、十分な休養を取って、感染症を予防してほしいです。

**新型コロナウイルス感染症の出席停止期間** 発症後5日かつ症状軽快後1日経過するまで

出席停止期間の考え方（例）→  
(御不明な場合は御連絡ください。)

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

**インフルエンザ いつから登校していいの？**

小・中・  
高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2** 日が経過している + 発症後 **5** 日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ 医師の指示があった場合は出席停止期間が長くなったり短くなったりします。

ケース 1

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

ケース 2

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

ケース 3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

## 6年生 性に関する指導

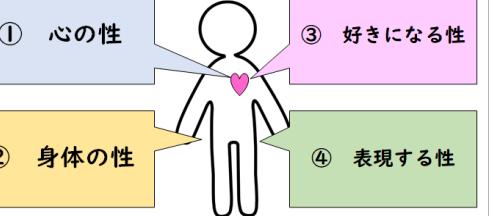
多様な性について学習しました

11月の性に関する授業で、6年生は「多様な性」をテーマに学習しました。「性」を構成する要素は体のつくりだけではないことを知って、体の性別のみにとらわれずに、自分らしく生きてほしいという思いで指導を行いました。

授業内容の一部と、子供たちの感想を紹介します。  
御家庭でもぜひ話題にされてみてください。



## みんなの性は「4つの要素」でできています

**① 心の性**

「自分の性別は○○だ」と心で感じている性別のこと。  
体は男の子でも心は女の子だと思う人や、その逆、どちらでもないと思う人もいるよ。

**③ 好きになる性**

恋愛対象として好きになる性別のこと。  
  
男の子が女の子を、女の子が男の子を好きになるだけでなく  
男の子が男の子を好きになることも  
女の子が女の子を好きになることもあります。「好き」にも色々な形があります。

**④ 表現する性**

服そうや言葉づかいなどを自分がどのように表現したいかということ。  
例えば、スカートをはきたいか、はきたくないかを選ぶことなど。

打ち明けられた時に絶対にしてはいけないこと

**アウティング**

「自分の性をどう感じているか」や「どちらの性を好きになるか」といった秘密を聞いた人が、別の人には話をすることをアウティングと言います。プライバシーの侵害になり、相手を大きく傷つけることになるので絶対にしてはいけません。

## &lt;子供たちの感想&gt;

- 「自分らしく生きればいい」という考えをもっている人の動画に、とても納得しました。私も、何もかもを当たり前と考えずに、自分らしく生きていきたいです。
- 女の子だから、男の子だからではなく、自分のありのままでいいことが分かりました。
- もし性的マイノリティの人が相談してくれたら、しっかりと受け止められるようにしたい。