



令和2年(2020年)10月7日
 札幌市立福井野中学校
 保健室 栗野友美

9月の終わり頃から急に涼しくなり、秋の季節を感じるようになりました。朝晩は、特に冷える季節です。体調を崩しやすい季節ですので、引き続き、手洗いや規則正しい生活習慣を心掛けて過ごしましょう。体を冷やさないためにも、長ジャージや羽織れる物を持ってくることをおすすめします。

秋は、「スポーツの秋」に「芸術の秋」「食欲の秋」「読書の秋」…と言われ、活動するのにとても良い季節です。皆さんそれぞれの「〇〇の秋」を元気に楽しく過ごしていけるよう、体調管理に気を付けましょう。



10月10日は目の愛護デー

～情報の80%は、目から入ると言われています。

起きている間ずっと働いてくれている目のこと大事にしていますか？～



テレビ・スマートフォン・ゲームなどで生活は便利に、そして楽しみが増えました。それと引き替えに健康が損なわれるのは問題です。近くを見ること、ブルーライトを浴びること、まばたきが減ってしまうことで、目には大きな負担がかかっています。使う時間が長ければ長いほど目だけでなく、生活も乱れ、自分自身も疲れてしまいます。上手に付き合いましょう。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

目の健康

しりとりにクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ!

| | | | |
|---|---|---|---|
| ① | ば | ② | |
| し | | | |
| | | ⑥ | |
| ⑤ | が | ⑦ | ③ |
| | | ④ | よ |

クイズ

- 〇〇〇〇は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- スマホやゲームは目を休めるために適度に〇〇〇〇をとりよう。
- コンタクトレンズは高度管理〇〇〇〇機器。買うときは眼科受診を。
- はやり目、プール熱…。これらは目に〇〇〇〇が入って起こる病気。
- カメラのレンズにあたる〇〇〇〇〇〇〇は厚みで目のピントを調節。
- 目には〇〇を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ〇〇〇〇。

命の大切さについて

3学年道徳講演会 助産師派遣事業



9月16日(水)6校時目に、手稲溪仁会病院 助産師 田代美江子先生をお招きして、3年生向けに講演会を行いました。内容は、「助産師の仕事」「生命の誕生」「性感染症」「デートDV」についてです。これから大人になっていく皆さんにとって、とても大切な内容でした。3年生の皆さんは、最初から最後まで真剣に話を聞いており、3年生らしい立派な姿を見せてくれました。感想の中には、「周囲の情報から勘違いしていた知識もあったが、今回お話を聞いて正しい知識を得ることができた。」といった内容が多数見受けられました。これからの人生の中でも、ネットやSNSなどの間違った情報にまどわされないで生きていってほしいです。そして、ご家族の方が生徒の皆さんをどのような思いで産み、育ててくれたのかも少し知ることができたかと思います。皆さんは、自分1人では生きていけません。「自分を大切に」＝「相手を大切に」というメッセージをきちんと受け止めて、一人一人の命を大切に過ごしてください。周りへの感謝の気持ちを忘れずに、これからの人生を歩んでいってほしいです。

今回の講演会を受講した、3年生の感想を一部ご紹介します。

親というのはとても偉大で、すご
いんだなと思いました。誕生日は、自
分の日ではなく、親が産んでくれた
日。として親に感謝する日にしよう
と思いました。(男子)

命とは、自分が生きられる時間と
聴いて、後悔しないようにもっと
ちゃんと勉強をして、やりたいこ
とをやるうと思った。そして、そ
れを与えてくれた親に感謝して、
親孝行もしていきたい。(女子)

デートDVで、中高生の数が多く
びっくりしました。そうならない
ように今回習った異性の気持ちの
違いなどを考えて、うまく人と付
き合って生きたいと思いました。
今が一番成長する時期だから、き
ちんと栄養をとったり、早く寝た
りすることを改めて意識してい
こうと思いました。(男子)

親の言うことを聞かずに、夜遅く
まで起きていたり、好き嫌いがあ
ったりするので、歳をとってもず
っと健康な姿でいられるように、
今から健康な生活を心がけてい
こうと思った。(女子)

今の自分たちに必要な知識を教え
ていただき、今まで自分たちや友
達間での認識と違っている部分も
あったため、こういった形で正し
い知識をつけていくことはとても
大事だと思い、貴重な時間であっ
たと感じました。(男子)

今の年齢、調子に乗って色々やって
しまったりして、後悔してもどうに
もならないので、行動する前にち
ゃんと考えることが大切だとわか
りました。(女子)

僕たちは、3億分の1の確率で生
まれたことを知り、残りの精子た
ちの分まで生きようと思った。母
親のお腹にいたとき、母親は辛か
っただろうと思い、親にも感謝
しようと思った。(男子)

講演を聞いて、子どもを持ちたい
と強く思いました。命ってこんな
にも大切なものなんだと再度思う
ことができました。大人として子
どもを持つのに、それだけの知識
が必要なのかと思いました。しっ
かりとその知識を覚え、将来に生
かしたいと思います。(女子)

自分が生まれたことは本当に奇跡
で、親への感謝の気持ちを感じる
ことができる良い経験になりました。
私はまだ、交際したことがあり
ませんが、今日学んだデートDV
などは自分が相手にやらないよう
に、相手からされたら相談できる
ようにしたいです。そして、これか
ら命の大切さについて考えられ
るような素敵な人になりたいと思
いました。(女子)

命＝寿命で、女性は平均で84歳ま
で生きられるというのを聞いて、あ
と70年生きることにホッとしたの
と、もう14年も生きているのかと
思うショックがありました。なので、ただ1日を生きるのではなく、
大切に生きることを頑張って意味
のある生き方をしたいです。(女子)

助産師さんは赤ちゃんをみるだけ
でなく、お母さんになった人を支
えてあげたりもするのでとても
素晴らしいお仕事だなと思いました。
初めて出産する人はきっと不安
だから、そういう人たちの助け
になれるのはとてもやりがいがあ
るなと思いました。(女子)