10月 保健だより

令和８年１０月９日
国分寺中学校

１０月の保健目標　　目の健康について考えよう

健康に留意した学習用タブレットの使用

タブレットは、調べ学習や授業など、様々な場面で活用されています。しかし、使い方によっては目に負担がかかることもあります。「目を守る使い方」を知って、上手に活用していきましょう。

目の健康への影響

- □**近視**： 屋外活動減少・近くを見る時間が長くなる・長時間使用
- □**急性内斜視**：視距離３０ｃｍ未満・画面凝視
- □**ドライアイ** ： 画面凝視による瞬きの減少
- □**眼精疲労** ： 長時間の視聴 （VDT症候群など）
- □**ブルーライト**（概日リズム支障・睡眠障害）



VDT症候群

VDT症候群とは、パソコンやタブレット、スマートフォンなどの画面を長時間見続けることで起こる、目や体の不調の総称です。

【こんな症状がみられることがあります】

目の疲れ/目の乾き（ドライアイ）/頭痛
首や肩のこり/かすんで見える/集中しにくくなる

タブレット使用時の注意点

① 画面は目から**30cm以上**離す
　良い姿勢で学習することも大切◎
② 30分くらい使ったら**目を休ませる**
③ **まばたきを意識**する
④ **寝る前１時間は使用しない**



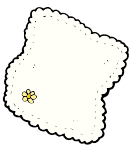
薬物乱用防止教室を開催しました

１０月８日（木）全校生徒を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。下野警察署生活安全課職員の方をお招きし、薬物の心身に及ぼす影響やオーバードーズについて学びました。これからも自分の健康と未来を大切にし、正しい知識と判断力を身につけながら、心身ともに健康な生活を送っていきましょう。



保健委員会からのお知らせ

ハンカチを
持ってきましょう！



保護者の方へ　スポーツ振興センター災害共済給付手続き変更のお知らせ

令和９年１月から日本スポーツ振興センター（JSC）の災害共済給付申請手続きが変更になります。そのため、１１月以降のけがは新システムでの取り扱いとなります。**お手元に医療機関で証明していただいた書類がある場合はお早めにご提出ください**。詳しい内容は後日案内いたします。

【主な変更点】
①学校から申請に必要なQRコードをお渡しします。
②QRコードを読みとり、**保護者の方が書類を写真に撮りアップロード**します。
③書類を学校に提出する必要はありません。原本はご家庭で保管してください。

小中一貫コーナー

自分の気持ちに気づこう

毎日、うれしいことや楽しいことがある一方で、イライラ・モヤモヤ、何となく元気が出ない日もあります。そんな時こと『自分の気持ちに気づくこと』がとても大切です。気持ちに気づけるようになると自分を大切にできるようになり、友達や家族との関係もよくなっていきます。



気づくヒント

- 体のサインをチェックしてみよう
- ゆっくり深呼吸をしてみよう
- ひとりの時間をつくってみよう



自分の気持ちに気づくことは、
自分を大切にする第一歩。
つらいときは、信頼できる人に
話してみてくださいね。



生命の安全教育

生命（いのち）の安全教育とは、政府が令和2年6月に策定した「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」を踏まえ、子どもや若い世代が性被害の被害者、加害者や傍観者にならないために始まった取組です。
文部科学省の資料から今回は「距離感」について紹介します。

自分と相手を守るもの ～距離感ってなに？～

体の距離感	心地よい距離は人によって違います。近寄られるのをいやがる人も います。
心の距離感	どんなに仲のよい相手でも、いつも自分と同じ気持ちではありません。相手の気持ちを大切にし、自分の気持ちも大切にしましょう。

相手が近づいてきたり、体に触れたりして嫌だなあと感じたら、
自分の距離感が守られていないということです。
あなたがいやなことはいやだと言うことができます。





自分の距離感・相手の距離感を守ろう

自分を大切に　　相手を大切に

- **自分が嫌だと感じたことは、嫌だと言ってよい**
- **相手が嫌だと言ったら、相手の気持ちを受け入れよう**
- **嫌なときは相手と距離を置いてみよう**
- **自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しよう**

