



ほけんだより

令和7年 10月 狩俣小学校 保健室

10月 保健目標

目を大切にしよう



10月に入り、沖縄も朝晩は少し涼しく感じられる日が増えてきました。

運動会が終わり、夏の疲れが出やすい10月は、体調を崩しやすい時期でもあります。また、朝晩の気温差も大きくなるため、体調管理には注意が必要です。手洗い・うがいを徹底し、早寝早起きを心がけましょう。

性教育講話について



くろとんルームぼぼちち代表
産婦人科医・公認心理師

わくたに きりこ
涌谷 桐子 先生

ここは自分だけの大切なところ ～プライベートゾーンのお話～



1. 大切な宝物「プライベートゾーン」

水着で隠れる部分は「プライベートゾーン」という、自分だけの大切な宝物。勝手に見せたり、触られたりしないよう、自分の身体を守ることの大切さを学びました。

2. 成長と身体の変化

成長に伴う男女の身体の変化を知り、自身の変化を自然なものとして受け止めること。

3. 「同意」の確認

ハグや手を繋ぐなど、人に触れるときは必ず相手の「同意(いいよ、という許可)」をもらうこと。相手の気持ちを尊重する大切さを学びました。

4. みんなの「透明バリア」

誰もが持つ見えない心の境界線「透明バリア」を意識して、お互いの距離や気持ちを大切にしながら関わること。

5. 信頼できる人に相談すること

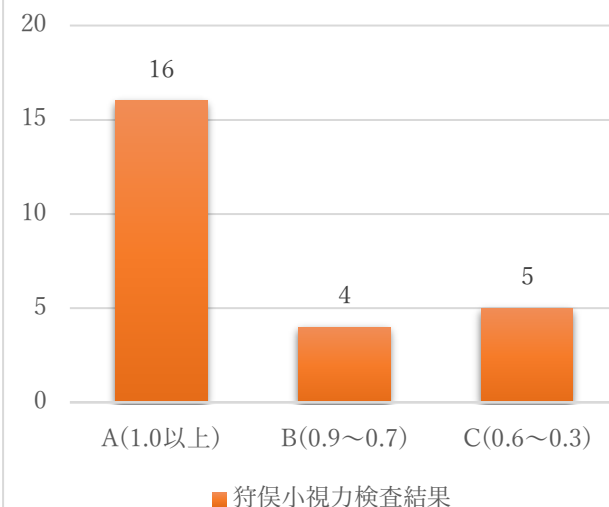
身体や心で悩んでいること、困ったことがあったら、先生や親など信頼できる大人に必ず相談することを確認しました。



狩俣小の視力検査結果



狩俣小視力検査結果



視力低下の主な原因は、スマートフォンやタブレットの長時間使用、姿勢の悪さ、睡眠不足などがあります。予防のためには、画面との距離に注意し、長時間の使用を控え、定期的に休息を取り、屋外での活動を増やすことが効果的です。また子供の視力は変化しやすいため、C・B判定の場合は、早めに眼科を受診しましょう。



「安全歩き隊」活動開始！



10月17日からの約一週間、保健委員会・給食委員会「安全歩き隊見守り週間」を実施しています。保健委員会・給食委員会の力で、みんなが安全な廊下の歩き方を身につけてほしいと考え、子供たちが計画をしました。活動開始からわずか2日間で、廊下を走る子が10名からゼロへと減少し、効果抜群となっています。

