



ほけん
だより



11月



千葉市立末広中学校

【10月・11月の保健指導】 R7. 10. 28 (火)

【保健目標①】

目の健康を考えよう！

後期の保健委員会が「目のストレッチ体操」を紹介します。目の周りの筋肉をほぐして、疲れをとったり、リフレッシュし、目に優しい生活をしましょう。

【保健行事】

10月27日(月)～11月7日(金)のうち各クラス 5日間

目のストレッチ体操（保健委員会活動）

10月31日(金) 1年生校外学習 朝の健康観察

☆ **自宅で体温を測って、保健美化係に報告を！**

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから目線を外し、
遠くを見るなどして休憩する

【保健目標②】冬の健康管理をしよう



市内では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。急に寒くなり、体調を崩しやすい時期です。その日の天候に合わせた服装で体を冷やさないよう工夫したり、下のこと気に付けてたりして、元気に過ごせるようにしましょう。



き そくただしい生活

た いりょくをつける

え いようをとる

て あらいをする



※出席停止となる感染症に罹患した場合は、回復して登校する際に「療養報告書(保護者記入)」を提出してください。

3年生 思春期教室報告（前編）

今年度も、助産師 ○○○○先生、中央区健康課 保健師さん、赤ちゃんとそのお母さん・お父さん、地域のボランティアの方々をお招きし、3年生を対象にした思春期教室を実施しました。「事前学習」「命に関する本の紹介」「男性教諭父親育児談」「赤ちゃんふれあい体験学習」「助産師講話」を行い、命の切さや思春期の時期の過ごし方、自分らしい生き方にについて考えました。生徒の感想の一部を紹介します。



【赤ちゃんふれあい体験学習の様子】

○ 事前学習「妊娠体験」と「赤ちゃん人形の抱っこ体験」

9月29日に、技術・家庭科の時間に、中央区健康課の保健師さん4名にお越しいただき、妊娠さんの生活、赤ちゃんの特徴やお世話の仕方、保健師さんの仕事、保健福祉サービスなどについて教えてもらいました。この体験をもとに、「赤ちゃんふれあい体験学習」での質問を考えました。

【妊娠体験】*お腹が大きくて、かがむのが大変。歩く時も、足元が見えにくかった。*思っていた以上に不自由で、動きにくかった。*お腹の中で、赤ちゃんが動くとなるとさらに大変そうと思った。*周りがしっかりサポートするのが大切だと思った。*お母さんが大変な思いをして産んでくれたのだとわかった。

【赤ちゃん人形抱っこ体験】赤ちゃんの首を支えるのがすごく難しかった。*マットから抱き上げるのが難しかった。*赤ちゃん人形を人の命と考えると、もっと重く感じた。*命を授かるというのは大変だと思った。

【保健師さんのお話から】*不安や悩みがある時は、気軽に相談していいと知った。*自分が今、過ごせているのは、沢山の人に支えてもらっていたからだとわかった。



産休に入った先生を思い出しながら、座る・寝転ぶ・靴下をはくなど、いろいろな動作をしてみました。

首がすわっていない赤ちゃんをそっと抱き上げる練習。緊張！！

○ いのちに関する本の紹介

図書館指導員の○○先生が、「いのち」をテーマにブックトークをしてもらいました。

いろいろなジャンルがあり、中学生の今、絵本を読んでみるのも新たな発見があるかもしれません。ぜひ、図書室で手に取って読んでみてください。

【紹介した本のタイトル】『ちいさなあなたのへ』『ようこそどもけんりのほん』『生きるって、なに？』『キラリモンスターちょっと変わった偉人伝』『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ』

*子どもが生まれてきた時のうれしさや感動が伝わってきて、自分のいる意味がよりわかった気がする。*どの国も母親も子供に抱く愛情は同じなんだなあと思った。*「生きるとは、今を楽しむこと」という言葉が心に響いた。*生きるとはどういうことか私も自分なりの考えをしっかり持てるようになりたいと思った。*自分も気になっていたことが書かれている本だった。
*自分がどんなモンスターか興味がわいた。*命が大切で尊いものだと感じた。（多数）

○ 男性教諭 父親育児談 小さいお子さんを子育て中の○○○先生と○○先生から、お子さんへの愛情あふれるお話をいただきました。

*お母さんが一番大変だと勝手に思っていたけれど、お父さんもいろいろ大変なことがわかり、先生の子どもに対する愛がとても伝わってきた。*早起きしたり、夜中に起きたり、子育ては大変だなと思った。*大変うだけれど、先生たちがとても楽しそうだと思った。*自分の子どもだと、つらいこともかわいさと愛情で何でもできると知った。*子育てに対して思うことはそれぞれ違うが、子どもが生まれてきててくれてうれしいということが伝わってきた。*パートナーと協力し合っているのが印象的だった。*夫婦が協力し合うことがとても大事だと思った。こんなにハードスケジュールで子育てしてくれた家族に感謝したい。*その家での役割や助け合いなどを自分も意識しようと思った。*もっと父親の育児参加や社会全体での支えが広まっていくといいなと思った。



【子育てを語る○○○先生】

☆育児が趣味の鈴木先生は動画を見させてくれました。