

10月保健目標

# 目の健康について考えよう

## 《目に優しい生活をしよう》

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める

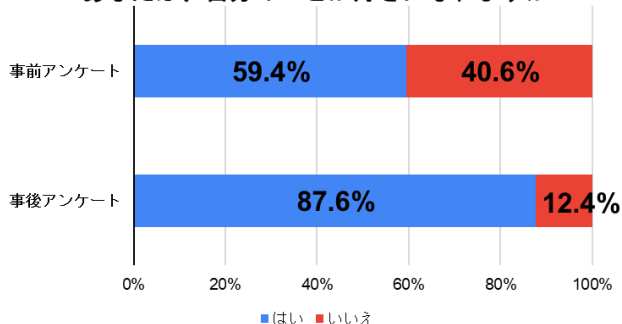


普段から目に優しい生活をしていますか？左の項目をチェックしてみましょう。

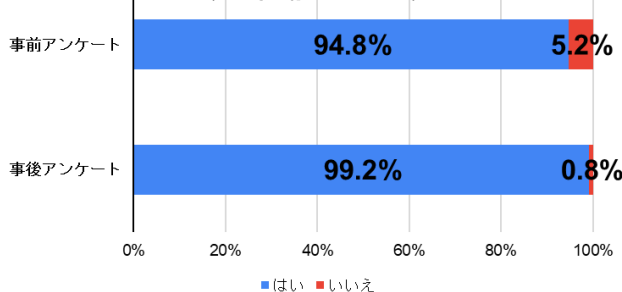
大切な目の健康を守るために、日ごろから気をつけましょう。

## 《いのちの学習 3年生》

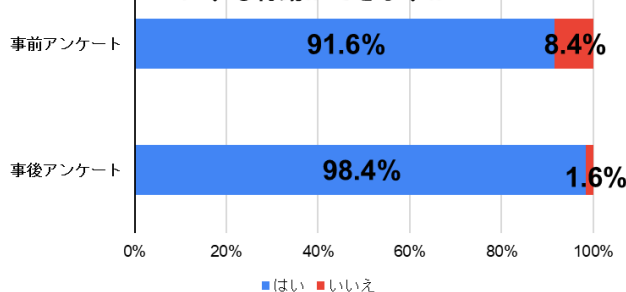
あなたは、自分のことが好きになれますか



異性と付き合う時、「自分」の心や体を大切に  
する行動ができますか



異性と付き合う時、「相手」の心や体を大切に  
する行動ができますか



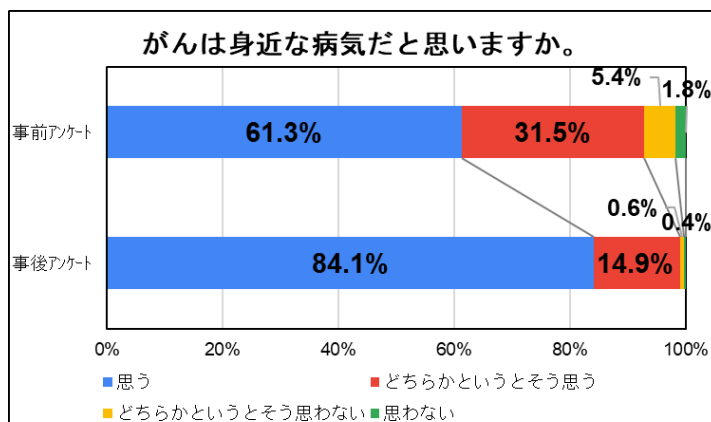
9月8日（月）、3年生では「いのちの学習」の時間に、「性と自立：自分の意志で行動を選び、自他ともに大切に生きていこう」について学びました。大人として生きていくための自立についてや、責任ある行動について考えを深めました。また、家族や友達、周りの人たちと人間関係を築き、支え合いながら責任ある大人になることの大切さを考えました。

改めて、自分・相手の気持ち、今後のこと、周りのことを考えて行動しなければいけないということがよくわかりました。誰にでも人権はあるし、命があるので、そのことをよく理解したうえで、行動すべきだと思いました。＜3年生の生徒の感想＞

## 第2回学校保健委員会 9月29日(月)

### 「いのちの授業～がんを知り、いのちの大切さを考えよう～」

第2回学校保健委員会「いのちの授業」では、講師の鈴木中人さんから、6歳まで「いのち」を精いっぱい輝かせた「小児がんの少女と家族の姿＝いのちの実話」を通じて、「いのち」「家族」

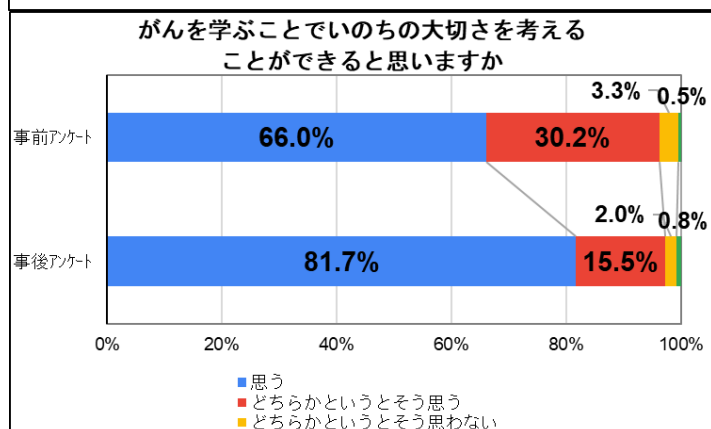


「幸せ」「生死」について、考えました。

がんは身近な病気であるとともに、一つしかないいのちの大切さとつながる家族の絆について教えていただきました。

がんの話を聞いて、治る可能性もあると知りました。でも、がんにならなければよかったと思います。2人に1人はがんになると話していただけたけど、そんなに多い人ががんになるんだとびっくりしました。命があることに感謝をしながら、1日1日を大切にがんばって生きたいと思いました。家族ともがんについて話し合いたいと思いました。

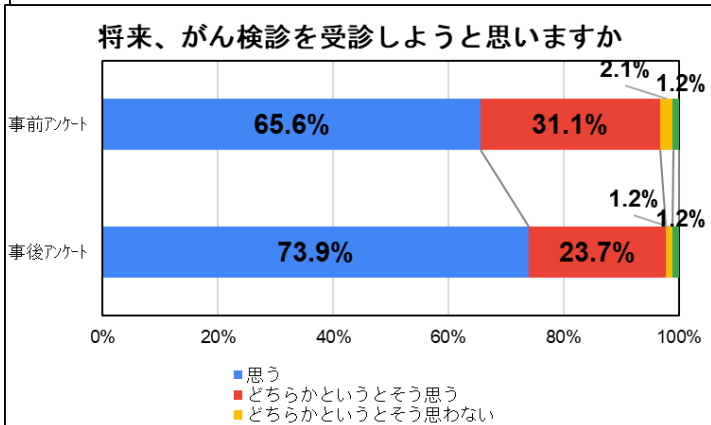
【1年生の生徒の感想】



私は今回の講演を聞いて、今こうやって学校に行くことができること、生きることができることは、当たり前のことではなく、とてもありがたいことなんだと改めて思いました。私は、家族のためにも周りの人のためにも命を大切にしていきたいなと感じました。そして、がんについての理解を深め、良い生活習慣を大切にするこ、がん検診の受診ができることを他の人にも教えたいと思いました。

また、がん患者の人が毎日頑張っているということも頭に入れて生きたいと思いました。

【2年生の生徒の感想】



今回の講演を聞いて、がんはとても身近な病気だと改めてわかりました。小さな子供でもがんになることがあるので、とても残酷だと思うけれど、身の回りでの「支え合い」がやっぱり大切だと思いました。鈴木さんが言っていた、「命は輝く」「涙を流して命を継ぐ」という言葉で、命の重み、生きることの重要さがより理解できたと思います。私も身近な人に「ありがとう」の気持ちをもってこれからも生きていきたいです。

【3年生の生徒の感想】

