

ほけんだより 10月

令和7年10月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

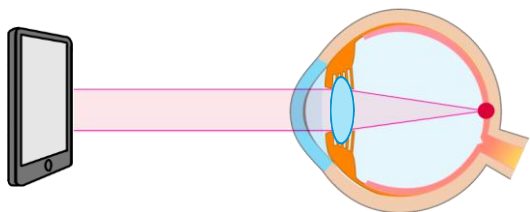
お子さんの目は大丈夫ですか？



スマートフォンやタブレット端末の利用時間が増えたことにより、子どもの「近視」が進んでいるようです。

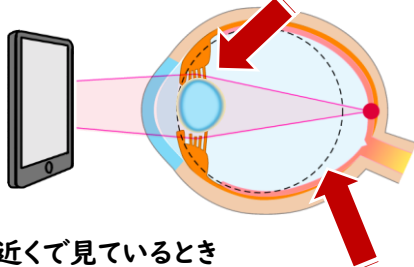


目を横から見た図



↑程よい距離で見ているとき

毛様体が緊張



↑近くで見ているとき

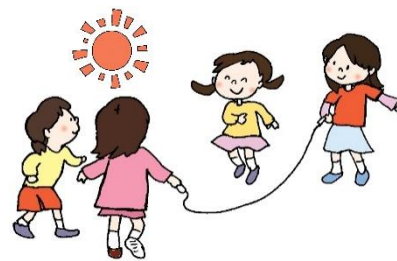
眼軸が伸びて変形

小さな画面を近距離で見続けることで、常に寄り目に近い状態になり、内斜視になりやすくなります。その状態が続くと毛様体というピントを調節する筋肉が緊張状態で固まり、近視が進みます。

また、近い距離でものを見ているときは、黒目から目の奥までの長さ（眼軸）がいつもより伸びてしまっている状態です。これが続くと、将来的に失明のリスクが高くなることになってきました。

「近視」になりにくくするための、目の守り方

遠くを見るなど
目を時々休ませる



太陽の光を浴びて
体を動かす

目との距離を
30cm離す



「10」を横向きに2つ並べると目元に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この機会にぜひ御家庭での電子機器の使い方や最近の目の状態など、お子さんとお話してみてください。

申込み期限を延期しました！

袋井あやぐも学園保健委員会

1 日時 令和7年11月18日(火) 14:00～16:00
(受付 13:45～13:55)

2 会場 袋井西コミュニティセンター彩雲館(袋井市川井582)

3 内容

(1) 袋井あやぐも学園幼小中一貫教育について

(2) 講話「成長するからだと心～親が知っておきたい性のこと～」

講師：性教育トレーナー・保健師 佐々木睦美 氏

(3) 分科会

(4) 袋井あやぐも学園スクールカウンセラー 友野 圭子 氏の紹介

4 持ち物 筆記用具、バインダー(お持ちの方のみ)

昨年度に引き続き、性教育トレーナー・保健師の佐々木睦美氏の講演を予定しています。「成長するからだと心 ～親が知っておきたい性のこと～」と題して、何のために体や性のことを学ぶ必要があるのかという性教育の基本と、からだと心についての話を伺います。性に関することや親子関係を考えるきっかけになればと思います。講演の後はグループに分かれて率直に話し合い(分科会)をします。是非、お気軽に御参加ください。

講師：佐々木睦美 氏 について(御紹介)

看護師を経て、現在フリーの保健師として活動。子どもへの暴力防止の活動(CAP)をする中で、性暴力被害の深刻さを知り、性暴力防止の視点をいれた性教育ができないか20年ほど前から模索。子ども向け、大人向け、専門職向けなど、様々な場所で年間80講座程の性教育を実施。

参加を御希望される方は**10月10日(金)まで**に下のQRコードより
申込をお願いします。皆さんの御参加をお待ちしています🌻

※まだ席に余裕があるため、
申込期限を延ばしました。
ぜひ御参加
ください！



袋井あやぐも学園公式キャラクター
あやちゃん

お問い合わせ

袋井あやぐも学園袋井北小学校
養護教諭(太田・成瀬)
☎ 0538-42-3024



QRコードを読み取り、必要事項を御入力の上、お申込みください。

<https://forms.gle/FPm7Jvm4a3cpvF7F6>