

ほけんだより

2月

令和4年度
山田小学校



寒い寒いと言いながらも、日ごとに陽は長くなり、日差しが明るくなってきました。心も明るくなる気がします。

2月4日は立春、暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、前日には、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追ひ払う儀式が行われていました。皆さんもやっている節分の豆まきですね。豆をまいて、福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

できて
いるかな？

やさしさ
ポイント
ゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？



感謝の気持ちを伝えている



友達のいいところを見つけられる



言葉づかいに気を付けている



困っている人に親切にできる



元気よくあいさつをしている



相手の気持ちを考えられる



相手の方を見て話を聞いている



声の大きさに気を付けてあいさつをしている



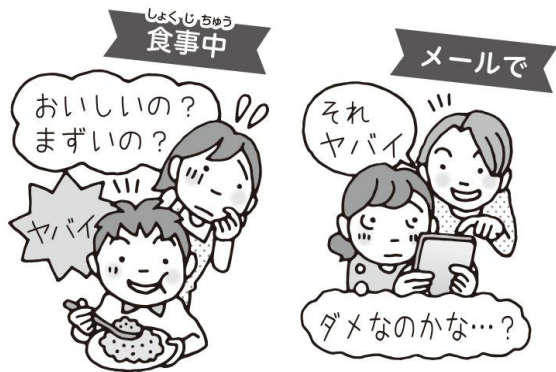
素直にあやまることができる

「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか?

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいるかもしれませんが、でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを
考えてみませんか?

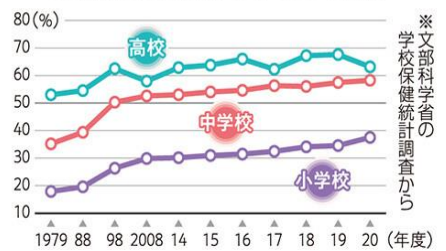
1月のミニ授業のまとめです。もう一度復習しましょう!

大切な自分の目を守ろう 4~6年生

視力BCDの子どもが、40年間に約2倍に増えていました。
近視の予防と進行を防ぐのはなぜ大切か、3つにまとめました。
今と将来の自分の目に大切な、7つの心得をお話しました。

また、学校保健安全委員会では、学校眼科医の玉井先生が、動画の紹介をしてくれました。
PTA発行のお知らせ「近視について 資料のご紹介」にのっています。ぜひ見てください。

裸眼視力1.0未満の子どもの推移



※文部科学省の
学校保健統計調査から

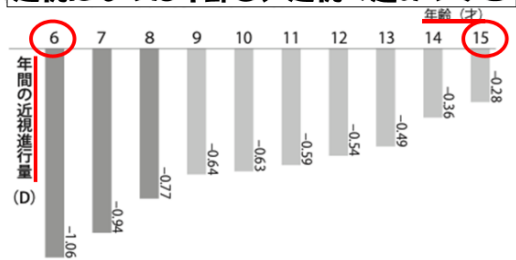
近視の強さと、目の病気のかかりやすさ

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3 D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3 to -6 D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (> -6 D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

D=屈折度数

Flitcroft DL Prog Retin Eye Res. 2012 参照

近視になった年齢と、近視の進みやすさ



D=屈折度数

Sankaridrug and Holden, 2014 参照

日本眼科医会「気を付けよう! 子どもの近視」より

- ① 生活に影響
- ② 将来の目の病気にかかる率が、高い
- ③ 小さいころほど近視が進みやすい

プライベートゾーンってなあに? 1~3年生



小笠原和美監修「おしえてくもくん」より

1~3年生

プライベートゾーンとは、水着を着るとかかれるところ、自分だけの大事な部分でしたね。そして、お口も大事な部分でしたね。

だから、簡単に見せたり触らせたりしてはいけません。もし、見られたり、触られそうになったら、「いや!」と大きな声で言うのでしたね。また、お友達が困っていたら、助けてあげてください。自分で助けるのが無理な時は、大人に話せばいいのでしたね。