

令和6年10月1日(火)  
学校組合立三豊中学校

## 過ごしやすい秋になりました 勉強に運動に励みましょう！！

今日から10月です。少し涼しくなり、昼間は勉強にも運動にも集中して取り組めるよい季節です。しかし、朝夕との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。気温や体調に合わせて着る服装を調節し、しっかりと体調を管理していきましょう。



### 10月の保健目標「目の健康について考えよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目からたくさんの情報を得ています。色や形、大きさ、質感、距離感、・・・数え切れない程です。これらの情報を受け取っていながらも、私たちが「いま目を使っている」と意識することはほとんどありません。しかし、テレビやパソコン、ゲーム、スマホ等の画面を見続けたり、近すぎる距離で本やノートを見続けたりすることは目を疲れさせ、視力の低下や肩こり、頭痛の原因にもなります。

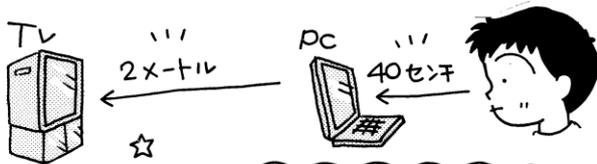
この機会に、自分の目の健康について生活を振り返り、改善していきましょう。

## 10月10日目の愛護デー♡ 大切な目 アイしてあげてね ♡

### ☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると  
ピントを合わせようと、目の周囲の  
筋肉に負担がかかり、疲れ目の  
原因となります。



コンタクトレンズを使っている  
人は、その使い方、洗浄、保存  
など特に正確なケアを心がけま  
しょう。

### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは

部屋の照明をきちんとつけて明るくし、

その上で、手の影ができない方向から

スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの  
濃くて読みやすいものが  
オススメだよ！



### 積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。

普通に生活をしているだけでも知らず知らずの  
うちに目を酷使しているものなのです。

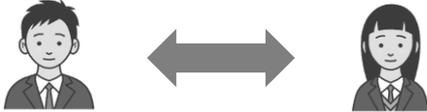


意識して積極的に目をリラックスさせてあげる  
ように心がけてみてください

## 大切な心と体を守るために

### 「距離感」を守ろう

自分と相手を守るため お互いが心地よいと感じられる距離感が大切です。相手が近づいてきたり、体を触れられたりして嫌だなと感じたら、それは自分の距離感が守られていないということです。



- ・自分が嫌だと感じたら嫌だと言ってよい
- ・相手が嫌だと言ったら相手の気持ちを受け入れる
- ・嫌なときは相手と距離をおいてみる
- ・自分の距離感が守られていないときは、信頼できる大人に相談する

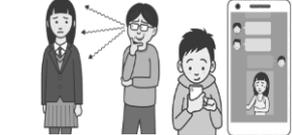
### 性暴力って何だろう？

性暴力とはあなたが望まない性的な行為のことです。相手が恋人や家族、顔見知りだったとしても、あなたが望まない性的な行為は全て性暴力です。

#### 体に触る性暴力



#### 体に触らない性暴力



- ・体に触るだけが性暴力ではない
- ・性別にかかわらず被害にあう可能性がある
- ・悪いのは加害者
- ・被害に遭った人は悪くない
- ・どんな理由があっても性暴力は決して許されない

### 性暴力が起きないようにするために

「自分を大切にする」  
「相手を大切にする」  
「暴力を許さない」



性暴力の被害者も加害者も生まないために、どんな場合でも暴力は許さないという気持ちを持ってるといいですね。より良い人間関係を築いていきましょう。

### もしも性暴力の被害にあいそうになったら？

- ・嫌だと声を出す
- ・その場から逃げる、距離をとる
- ・相手からの連絡に返信しない
- ・信頼できる大人に相談する



被害にあったとき、体が固まって逃げられない、声が出せないことはよくあり、あなたは決して悪くありません。一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう。

### 友だちの心を傷つけない！ 悪口についてどう思いますか？

「〇〇さんがあなたのことウザいって言っていたよ。」

あなたの周りに、悪口の報告をしてくる人はいませんか。本人は良かれと思ってやっているのかもしれませんが、本当に余計なお世話だと思います。誰だって悪口を言われれば、腹が立つし、悲しい気持ちになります。できれば、自分の悪口なんて聞きたくないものです。それなのに、本来なら知る必要もなかった悪口を聞かされ、嫌な気持ちになるだけでなく、直接言われたわけでもない分、実際に言われた以上にひどい悪口の数々を想像して傷ついてしまったり、また言われるのではないかと不安になってしまうことだってあります。

悪口を報告してくる人は、「自分は△△さんの友達だから教えてあげなきゃ…」なんて気持ちなのかもしれませんが、それは本当に友達といえるのでしょうか。本当の友達は、あなたが傷つくと分かっているわざわざ悪口を伝えたりするのでしょうか。本当の友達は、あなたの悪口が言われているその場で「そんなこと言うのやめなよ。」と注意してくれる人ではありませんか？

そもそも、本当に悪口を言っていたのかどうかも証明できません。単なる雑談の中の一部を、都合よく切り取り、悪口に聞こえるような言い方に変えてあなたに伝えている可能性だってあります。

私は悪口をいう人よりも、それを報告してくる人の方が信用できませんし、そんな人に自分の気持ちを振り回されたくありません。

あなたはどう思いますか？

