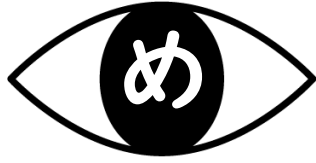




ほけんだより 10月

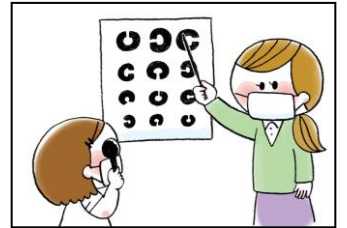
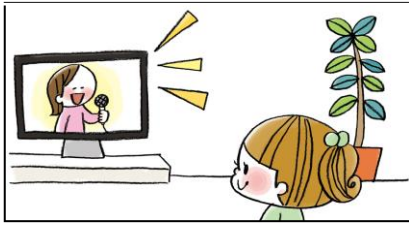
令和4年10月1日
石川県立小松特別支援学校
No.7

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標



たいせつ
を大切にしよう

- ①メディアは明るい所で、
目と画面のきよりをとって使おう
- ②メディアを30分使ったら、
きゅうけいして目をやすめよう
- ③視力がおちていた人は、
病院にいこう



- ④前髪が長い人は

ピンでとめるか切りましょう



①②は、メディアコントロールデーでもがんばっていますね！
わたしたちは、情報を目、耳、鼻などから手にいれていますが、
そのうちのほとんどは、目からだといわれています。
たいせつにしましょう。

■ SNS コマトクノート

ネットを利用するすべての児童生徒へ 学ぼうネット社会のこと

近視の進行、ちょっと待って！！



QRコードの動画を見てみよう→→→

見えづらくなった…？
先生にそうだんを



遠くの字が見えにくくなったひとはいませんか？

さいきん「近視」という目の病気になる子どもがととも増えています。スマホを長い時間使うことや、外で遊んだり運動したりする時間が短くなったことが原因ではないかと言われて

います。
目が病気になると、どんな見え方になるのでしょうか。動画を見て体験してみましょう。

そして、どうしたら近視や目の病気の進行を止めることができるのでしょうか。

近視にならないためには、3つの作戦がありますよ。どんな作戦でしょうか・・・？

保護者の皆様へ

10月になり、季節が移り替わっていくのを感じます。朝夕と昼間の気温の変化が大きいこの季節は、体調を崩しやすく、風邪をひきやすい時期でもあります。その日の天気・気温に合わせて衣服を調整してくださるようお願いします。

子どもたちは、学校祭りに向け練習に励む毎日です。当日十分に練習の成果が発揮できるよう、ご家庭からのサポートをお願いいたします。



目の愛護デー

10月10日は、目の健康を守るために制定された記念日「目の愛護デー」です。昨今は、日常的にモバイル端末を使う機会が増えており、スマートフォンやタブレットなどを使用して画面を見る機会が多いです。目が見えなくなったらどうなるだろう、目を大切にするためにはどうしたらよいだろう、とお子様と一緒に考えてみませんか？目を大切にすることを心がけ、目の健康を守っていきましょう。

SNS コマトクノート 保護者向け

まな 学ぼうネット社会のこと しゃかい

位置情報共有アプリで面識のない人とつながっていませんか



今年8月、北九州市内で30代女性とその娘である高校生が刃物で刺される事件が発生しました。この事件の加害者は、位置情報を共有できるスマホアプリを使って、被害者の住所を特定し待ち伏せしたと報道されています。



位置情報共有アプリは、自宅や学校が特定され、ストーカー被害につながる危険があり注意が必要です。TwitterやInstagram等のアプリ使用时にも、投稿時に現在地をオンにしていると、プライベートな情報を公開してしまう危険があります。

どのようにして会ったことのない人とつながってしまうのか

<p>ゲームや SNS などのアプリで仲良くなった人から、一緒に位置情報アプリを利用しようと誘われる。</p>	<p>位置情報共有アプリを使っていると、知らない人から友達申請が来る。</p>	<p>友達追加に使えるサービス上で SNS の ID を公開する。</p>

参考：埼玉県教育委員会 令和3年度ネットトラブル注意報8号

ご家庭において お子さまが
「会ったことのない人とは絶対につながらないこと」についてご指導ください