



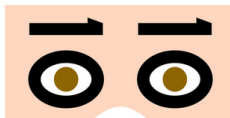
10月

ほけんだより

令和7年10月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

暑さが落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。また、今月は産業現場等における実習もあり、心も体も疲れやすいと思います。十分な休養、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えられるようにしていきましょう。

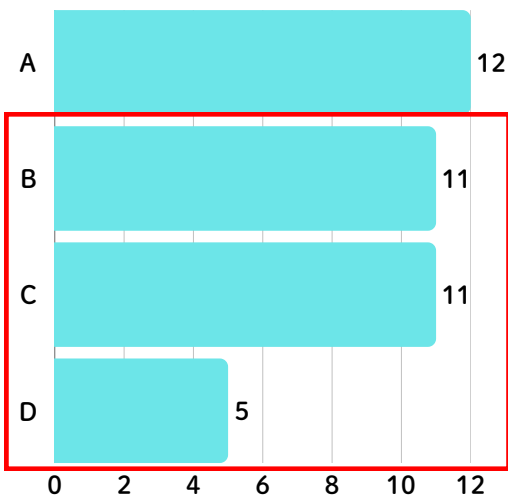
10月10日は目の愛護デー



10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」とされています。人は日常生活において80%以上の情報を視覚から得ていると言われています。目に優しい生活を心がけましょう。

今年度の視力検査結果

検査対象1～3年



検査結果	備考
A (1.0以上)	学校生活に影響なし
B (0.7～0.9)	条件によって学校生活への影響がある
C (0.3～0.6)	教室後方からは黒板等の字が見えにくいことがある
D (0.2以下)	教室の前列でも黒板等の文字が見えにくい

B以下は眼科への受診を勧めています。
1～3年生全体の約69%です！

9月末現在の視力検査後の受診率は約40%です。校内実習や産業現場等における実習の際に、見えづらさから作業効率が落ちてしまう、安全に作業ができない…ということがないように、受診を済ませましょう。

3年のみなさん、受診のチャンスです！！

掛川市・菊川市・御前崎市・牧之原市ともに、こども医療費助成の対象は18歳に達した以後の最初の3月31日までです。計画的に受診をして、今年度中に治療を完了させましょう。健康な状態で社会に出るための第一歩です。

※保険診療以外の費用はこども医療費助成の対象となりません。

保健の学習の紹介

9月22日に外部講師をお招きして、『人と人との尊重しあう関係』をテーマに思春期講座を実施しました。また、事前学習として学習グループごとに『より良い人間関係』についてを学習しました。学習の様子を紹介します。

01 事前学習

プライベートゾーン、パーソナルスペースについて

プライベートゾーンは自分や相手の体の特に大切な部分であり、『見ない・見せない・触らせない』ことを学びました。

また、自分の身近な人を思い浮かべ、その人との安心できる距離感は何のぐらいか考えました。安心できる距離感とは自分の大切なものや考えを守る透明バリアであり、体・持ち物・考え・時間等のいろいろな種類があることを学習しました。

『透明バリア』の種類いろいろ



相手の『透明バリア』を こえていない？

イヤだと言われることは、悲しい気持ちになるかもしれない。つらいけど相手に怒りの気持ちをぶつけないことが大切!!

お互いに気持ちを伝えあい
尊重しあえる関係を作ろう



自分の気持ちの伝えかた

3つの自己表現（攻撃的・非主張的・アサーティブ）の特徴を知り、相手も自分も大切にできる、アサーティブな自己表現をする練習をしました。

『友達に遊ぼうと誘われたけど、その日には別の友達と遊ぶ予定が入っている』…高校生によくあるであろう状況で、自分はどのように考え、相手に伝えるか。相手の気持ちを考えながら自分の考えをはっきり伝えることができました。

自分も相手も大切に自己表現

= アサーション

意見を適切に
伝えられる

相手を傷つけずに指摘・
断ることができる

気持ちを伝えるためのヒント

事実を伝える

感じたことや
気持ちを伝える

提案をする

他の友達と遊ぶ予定があるのに土曜日は遊べないや。

あなたと遊びたいと思っていたんだ。

日曜日は空いている？その日はどう？

02 思春期講座

人と人との尊重しあう関係

御前崎市役所女性支援員・地域生活支援センター等の職員を講師にお招きしました。交際相手からの身体的、心理的等の暴力はデートDVであることを知り、自分の気持ちを伝えて相手の気持ちを聞くことが尊重しあう関係であることを学習しました。

生徒からは、『相手の気持ちを考えて言葉の一つ一つを選びたい』『自分のことも大切にしたい』等の感想がありました。

