



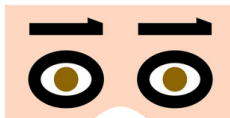
10月

ほけんだより

令和8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。

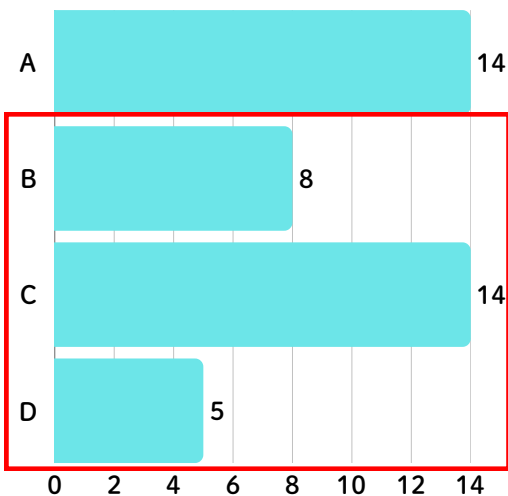
10月10日は目の愛護デー



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66%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。

思春期講座を行いました

9月17日にかわしろ医療クリニック（菊川市）の城向先生をお招きして、『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。学習の様子を紹介します。

ドクターJKの特別授業！大人になる前に知っておきたい3つの大切なこと

「性は何色？」「自分と相手を守る透明バリア」
「より良い人間関係とは？」の3つのテーマから、
お互いを尊重しあう関係について学習しました。

性は一人ひとり違って自由（虹色）であること
や、自分や相手の「体・心・持ち物」には大切な
境界線（透明バリア）があることを知りました。



講座の中では、Chromebookを使って意見を共有したり、スマホを借りる場面を想定したロールプレイを行ったりしました。断る（NOと言う）ことや相手のNOを尊重して受け止める練習を通して、相手の同意を確認することが相手を大切にすることにつながると学びました。



生徒の感想

お互いのバリアを大切にして、相手も自分も嫌にならないように確認したい。

嫌なことは嫌と自分ではっきり言えるようにしようと思った。



人の気持ちを大切にして、周りの人と生活しやすい関係を作りたい。

お互い分かりあうことが大切！自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい。



ししゅん き こうざ こうし じょうこう せんせい そうだん まどぐち おし
思春期講座講師の城向先生から相談窓口を教えてください。

「ちょっと誰かに話を聞いてほしい」「どうしたらいいかわからない」
そんなときに思い出してほしい場所です。話せる場所や頼れる選択肢の
ひとつとして、ぜひ知っておいてください。

24時間子供SOSダイヤル

子どもや保護者等から、子どものさまざまな悩みについての相談を受け付けています。

24時間相談対応



0120-0-78310

静岡県性暴力被害者支援センターSORA（そら）

性暴力・性犯罪被害についての相談や、身体的・心理的ケア、法律相談などの支援を行っています。

- ✓ 専門の女性相談員が対応します
- ✓ 相談者の年齢や性別は問いません
- ✓ 匿名の電話でも大丈夫です
- ✓ 家族や友人からの相談も可能です
- ✓ 秘密は必ず守ります

24時間365日

相談対応



#8891

ひかり電話は0120-8891-77

かわしろ医療クリニック

城向先生が院長を務めるかわしろ医療クリニックでは、
内科・婦人科・小児科・外科の診療を行っています。

からだや健康について気になることがある時には、
身近な相談先の一つとして、ぜひ頼ってみてください。

<https://www.kawashiro-med.com/>

