

げんき 10月

※おうちの人と読んでね。

あなたの「め」、困っていませんか？

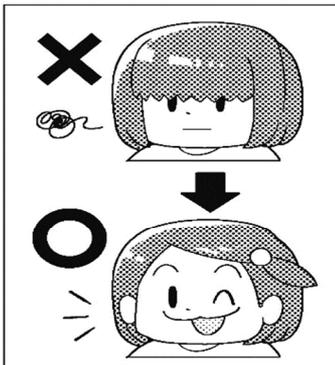
目は、みんなが起きている間ず〜っと休まずに働いています。目が困るようなことを続けていると、目が痛くなったり、頭が痛くなったり、首や肩がこったりします。そして、やがて視力が下がることになってしまうかもしれません。

10月は「め」の
愛護月間

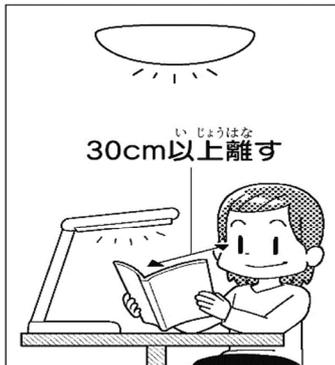
↓こんなこと、ないかな？ 気を付けて・・・



○「め」にやさしい生活をしましょう。チェックしてみてください。↓



前髪が目にかからないようにしよう



読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく



メディア機器を長時間使わない



目をこすらないようにしよう

おうちの人と相談して
「め」を守る
ルールを
つくろう！

☆ゲームは1日合計 分まで！
*どこへでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

☆テレビや動画は、夜 時まで！

☆勉強や読書は見やすい明るさと、
いい姿勢を心がけよう！ など



ほけんしつから おうちの方へ



＜虐待^{ぎゃくたい}について＞ ※8～9月に子どもの人権強化週間がありました。

大人がしっかり意識して気が付くことが大切です。
一口に虐待^{ぎゃくたい}と言っても、いろいろです。



心配な状況についての情報・相談は

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

189

- ☆気づかないうちに子どもたちの「体」や「心」を傷つけていることはありませんか？
- ☆「しつけ」と言いながら「まちがった対応」をしていませんか？
- ☆周りにこんな大人はいませんか？

○身体的虐待

殴る 蹴る 投げ落とす 激しく揺さぶる
やけどを負わせる 屋外に出す（特に冬や真夏）
首を絞める 縄などを使い一部屋に拘束する など



○心理的虐待

言葉でおどす 脅迫する
子どもの心を傷つける言動をくり返す
無視したり、拒否的な態度をとる
きょうだい間で差別的な扱いをする
子どもの目の前で配偶者などに暴力をふるう など



○ネグレクト

家に閉じ込める 食事を与えないまたは制限する
風呂に入れない 汚れた衣服を着せておく
車の中に放置する
病気・歯の治療などに連れて行かない
自分の子どもが他の大人から虐待を受けているのを放置する



○性的虐待

子どもへの性的行為 性的行為を子どもに見せる
性器を触るまたは触らせる
ポルノグラフィの被写体にする

