

10 ほけんだよい

あさひきたし 旭北小保健室 No.8

おうちの人と一緒に読みましょう



朝夕の涼しさに秋の訪れを感じるころとなりました。運動会に向けた練習も本格化してきました。運動場から聞こえる鼓笛の音色やダンス、白熱したリレーの応援から、頑張りが伝わってきます。運動会本番では練習の成果が発揮できるよう心身の健康をサポートしていきます。

10月の目標

目を大切にしよう

階段や廊下は静かに歩こう

保健関係行事

実施日	検査項目
10月1日(水)	視力検査 4年生 業間
10月2日(木)	視力検査 1年生 業間
10月3日(金)	視力検査 2年生 業間

10月1日(水)～10月10日(金)の期間に4年生の希望者を対象に色覚検査(色の見え方)を行います。

これは、毎年4年生の希望者に行っているものですが、その他の学年でも希望があれば実施することができます。
希望される場合は、連絡帳等でお知らせください。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

目薬の正しい使い方



目の愛護デー
にやさしい
生活を！



目などに触れないように目薬をさす

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

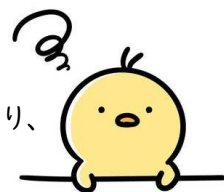


心の もやもや

言葉にして表現しよう

もやもやは言葉にしないともっと大きくなる!?

心が『もやもや』した時、どんなことをして『もやもや』を解消しますか？好きなものを食べたり、大声を出したり様々な方法があると思います。色々ある方法の1つに、「感情のラベリング」という方法があります。具体的には、今自分が感じていることを言葉にして表現することで、『もやもや』がやわらかくと考えられています。



もやもやを言葉にすると脳ではなにが起こるのか



もやもやを言葉にしよう



『もやもや』を感じた原因は、「相手に対して怒っているのか」「嫌なことをされて悲しいのか」「嫉妬しているのか」など、どの言葉がもっとも近いのか考えてみましょう。後ろ向きな感情にはっきりとした名前を付けることで、スッキリすることもあります。

『もやもや』の感情を扁桃体が感じると、不快だ(いやだ)と判断し、ストレスホルモンが分泌され、心拍数が上がり筋肉が緊張したりします。その時に、『もやもや』の感情を具体的に言葉にすることで、脳の中で理性や判断力をつかさどる前頭前野が刺激されます。前頭前野が刺激されることで、扁桃体の活性は抑えられます。

運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか？運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だちと楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動は苦手...という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなか为空いてごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、毎日を元気に過ごしましょう。



おすすめの運動遊び

- ・お気に入りの曲に合わせてダンスする (ダンスは自由でOK)
- ・風船バレー・風船リレー (ふわふわの風船を使った遊び)
- ・じゃんけん島遊び (新聞紙の上にのり、じゃんけんで負けたら、新聞を半分に折る。果たして、勝ち残るのはだれ？ 2人でも、大勢でも遊べる)



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」...など、悩んでいる人もいます。

でも、考え方次第で、短所は長所になります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日グッと楽しくなりますよ！

薬はあげない もらわない



薬を飲むときは



水かぬるま湯で

秋の花粉？

かゆくても、こすらず洗い流したり、タオルで目を冷やしたりしてみよう

