10がつ ほけんだより

おうちの人と一緒に読みましょう

R8.10.7
旭小保健室
No.6



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います。運動場から聞こえるダンス、リレーの練習から、子供たちの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	安全な集団生活をしよう 運動会でのけがの防止について考えよう	目を大切にしよう

10月には2回目の視力検査を実施しています。検査が終了次第結果をお知らせいたしますので、黒板が見えづらい場合は日常生活に支障がある場合には早めの眼科受診をお勧めいたします。



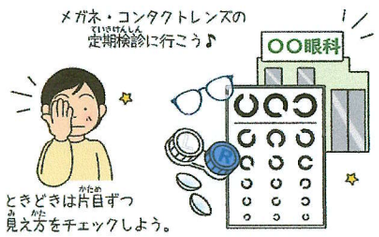
11月には4年生の希望者を対象に色覚検査（色の見え方）を行います。

希望の有無については、10月13日（火）までに回答の送信をお願いいたします。

目の愛護デー 目にやさしい生活を

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、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

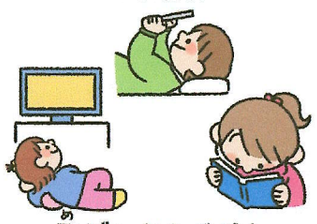






デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

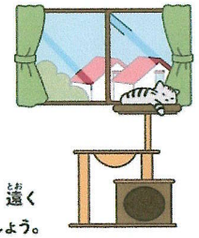


アラーム・タイマーじょうずに使おう
20分ごとに

たったの20秒でもリフレッシュできる！
20秒以上

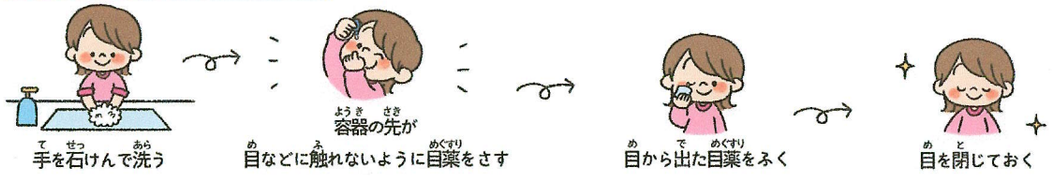


10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね
遠くを見る
〈20フィート（約6m）先を〉



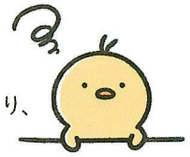
20分間、同じ姿勢でいられますか？　疲れますよね!?　目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目薬の正しい使い方



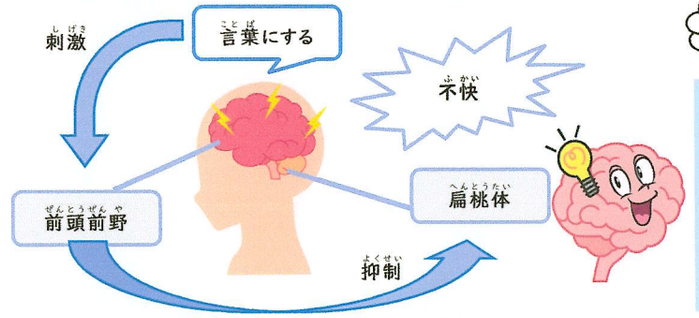
心のもやもや 言葉にして表現しよう

もやもやは言葉にしないともっと大きくなる!?

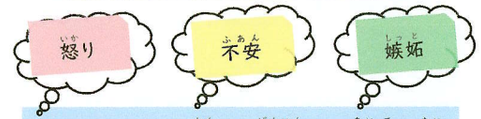


心が『もやもや』した時、どんなことをして『もやもや』を解消しますか？ 好きなものを食べたり、大声を出したり様々な方法があると思います。色々ある方法の1つに、「感情のラベリング」という方法があります。具体的には、今自分が感じていることを言葉にして表現することで、『もやもや』が和らぐと考えられています。

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ると言われています。

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。

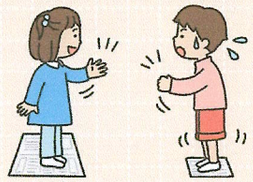
はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

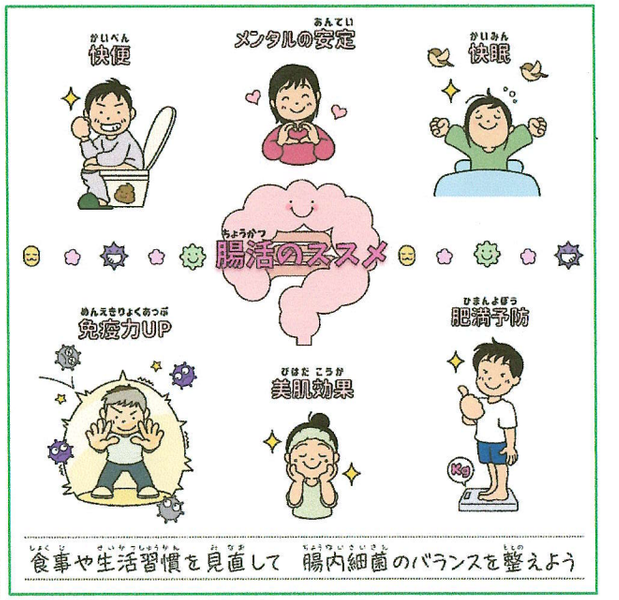
適度に運動遊びをすると、おなかが空いてごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、毎日を元気に過ごしましょう。



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）





寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

