

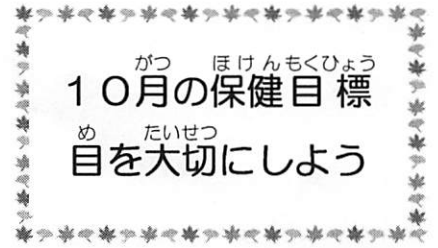
すこやかだより 10月号

秋の深まりを感じます。秋の食べ物がおいしくなってきましたね。

運動会に向けて練習が始まりました。涼しいけれど、脱水で頭痛になる人がいます。こまめに水分補給をするようにしましょう。

運動会が終わると視力検査が始まります。タブレットが一人一台になり、その影響が出てきたのか春の視力検査では松浪小でも0.1が見えなかった人の割合が増えています。(急に下がった人もいました。)

目の健康を守る使い方をしているかチェックしてみましょう。



目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る(海苔、納豆、卵、ニンジン、ほうれん草など)
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

目をパッと大きく開く



眼球体操を覚えていますか？視力が回復した人に聞いたら「眼球体操をやっていました」と教えてくれた人がいました。視力検査までにしばらくやってみませんか？(ロイロノートの資料箱から見ることができます。担任の先生に聞いてください。)

目をぎゅーっとつぶる



なぜ目が疲れるんだろう…
なぜ肩がこるんだろう…？



集中しすぎて体がガチガチになり、頭痛を起こす人もいます。ストレッチをして体をほぐすこといいことがたくさんあります。

(頭がスッキリする、体がほぐれるなど)
保健室前の掲示や保健委員さんと動画でお知らせしようとして準備中です。できたら、ロイロノートにアップしますので、肩こり予防のストレッチをやってみてくださいね。

自分の気持ちに名前を付けられますか？



世の中には情報があふれていて、自分で人と関わらなくてもすんでしまうことや、話さなくてもすんでしまうことが多くなりました。なので、話をする必要性が減っていますね。



あなたはどんな人ですか？



あなたにはどんな役割がありますか？ ○年生の自分、お姉さんの自分、弟の自分、〇〇教室の自分、サッカーが好きな自分、フラが好きな自分など色々な役割や顔を持っていると思います。そして、心の中には色々な自分が住んでいて、元気だったり、すねていたり、がんばれたり、ぐうたらだったり、やさしかったり、いじわるだったり、おもしろかったり、おこったり、色んなときがありますね。色々な自分があるのがふつうです。だけど、ダメな自分を消そうとしていませんか？



どんな自分もいいよ。



色々な自分があるのがふつうです。そしてどれを選ぶかも自分です。

保健室で子どもと話をしていると、ネガティブな感情にふたをしているのでは？

ムリしてガマンをしているのでは？ 気づいてほしいけど言えないのでは？ と思う子に出会うことがあります。

ネガティブな感情が名無しだと、こころの整理がつきにくいといわれます。

ネガティブな感情の名前を知っていますか？ 知ることで心の整理ができるといいですね。

ガマンしすぎると体の調子が悪くなることがあります。自分の気持ちを大切に

日記や大好きなぬいぐるみ(口が堅い)がおススメですが、自分の正直な気持ちを書いたり伝えたりしてみましょう。

こんなことばの気持ちは感じたことがありますか？

うれしい、かなしい、残念、くやしい、ワクワク、ずるい、いやだ、やめたい、楽しい、苦しい、イライラ、泣きたい、ルンルン、えーっ、信じられない、まずい、どうしよう、やってみよう
できるかな、不安、ひどいよ～、なんとかして～、もうっ、まあいいか

いろんなできごとに出会ったとき、今、自分の気持ちはどんな名前かなと感じてみてくださいね。



おうちのざたへ

【成長曲線について】

保健室では身体計測を年2回実施しており、春の結果を1年生からグラフにした「成長曲線」を作成できます。成長曲線の形から、やせ、肥満などのバランスや変化を見ることが、思春期早発症等の診断資料になります。学校からお知らせすることもあります。お子さんの様子から気になることがあり受診するときなど、必要な時はお声掛けください。

【スクールカウンセラーについて】

子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ。

次回

11月7日(水) 10:00~16:00(予約可)

ご予約は (☎ 83-4571 保健室 永埜・林まで)