

家庭数

すくすく

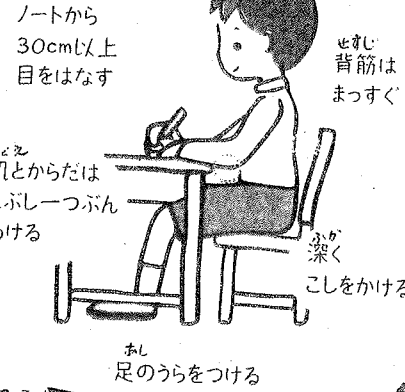
志木市立志木第四小学校 保健室 H29.10.11

10月の保健目標

目を大切にしよう。



姿勢を正せよう



朝晩涼しい日が多くなりました。10月に入り「のどが痛い」

「頭が痛い」「お腹が痛い」と保健室へ来るお友達が多いです。

体調がよくない時は、下着を着たり、脱ぎ着が出来る服を着て、

調節しましょう。早寝早起き 朝ご飯 スッキリランチで、

学校生活や 秋の夜長を楽しく過ごしてください。

目を守るのが、やく目です

まぶた: まばたきで目に涙をいきたらせませす。刺激があると、反射的に閉じて目を守ります。
まゆ毛: 目に汗が入るのを防いでいます。
涙: 目の表面の乾燥を防ぎます。目に栄養を届けています。ばい菌などの感染から目を守っています。
まつ毛: ゴミが入るのを防ぎます。強い光をさえます。

あくびをする時涙が出るのは?
涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか? 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。
授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない? 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない? 原因を探してみましょう。

保護者の皆様へ
こんな仕草があったら要注意
子どもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。
・目を細める
・首を傾げてものを見る
・テレビなどに近づいて見る
・近くでの作業にすぐ飽きる
・ぶつかったり転んだりしやすい

おねがい
保健室の赤白帽子や保冷剤カバーをまだ持っている人はぜひ、返しにきてください。

心のつかれが原因で起こる言動

この時期は季節の変わり目で体調を崩す人や、学校行事が多いため心身ともに疲れを感じる人が多いといわれています。次に紹介する言動は、心が疲れていると現れやすくなります。自分では気づけないこともあるので、家の人といっしょに見てみましょう。

当てはまる項目がある場合は、心が疲れている証拠かもしれません。家の人や先生など、信頼できる人と話しながら、自分がどうして疲れているのかを考えてみるとよいでしょう。

物をよくなくす・部屋が以前より散らかっている
爪かみやささくれをいじることがいつもより多い
髪の手を抜く
弟や妹にきつくあたると小さい字に優しくできない
「めんどうくさい」「知らない」などの言葉が多くなった
頭痛や腰痛などよくなる

自分が苦手なことや、乗り気にはなれないことを友だちからさそわれたとき、はっきりと自分の考えを伝えることができますか?
相手に合わせて、本当の気持ちをかくしたままだと、だんだんつらくなり、友だちとの関係も悪くなってしまうかもしれません。断るしゅん間は、少し気まずく感じるかもしれませんが、自分はどうしたいのか、相手にどうしてほしいのかを、おだやかな言い方で伝えると、気持ちが伝わりやすくなります。

例) 家の人からゲームについて言われたとき
思ったことをそのまま伝えた場合
いつまでゲームやってるの? → うるさいなあ! まだゲーム始めたばかりなんだから静かにしてよ! → そんな言い方はないでしょう! もうゲームは終わりにしなさい!
落ち着いた自分の考えを伝えた場合
いつまでゲームやってるの? → まだ始めたばかりなんだよ。30分だけやってもいい? → わかったわ。時間を守ってね。

自分の気持ちを上手に伝えてみよう
心が疲れてしまう原因の1つに、「周りに合わせて、自分の正直な考えを言えない」ということがあります。仲のよい友達から誘われると、たとえ乗り気でもなくても引き受けてしまうことはありませんか? 1~2回であれば問題ないのですが、このようなことが積み重なると、心が疲れてしまうかもしれません。自分の考えを伝えるときは、勇気がいりますが、落ち着いて、興奮しないで伝えれば、相手も嫌な思いをせず、自分の気持ちもすっきりします。これは友達関係だけに言えることではなく、家族でも同じです。家の人に向かって、思ったことをそのまま言うのではなく、自分はどうしたいのかを上手に伝えられるようになることが大切です。