

ほけんだより



東原小学校

ほけんしつ

令和4年10月21日



つかれ目のサイン出ていない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目がかわく
- まぶしい
- 目のおくが痛い
- かたこり
- はきけ



10月5日に令和5年度に入学する子どもたちが就学時健康診断を受けにやってきました。今年は、5年生に誘導、健診検査、受付等お手伝いをしてもらいました。いろいろな場面で5年生が6年生への第一歩を歩みだしたなと感じました。残り6か月…東原小を支えている6年生がいる間に最高学年としてどんな行動をしているのか、どんなふうにみんなを引っ張ってくれているのか、ぜひ、いいところをたくさん見つけて、6年生になる準備をしてもらいたいと思います。

6年生のみなさん、残り6か月、後輩たちに自分たちが頑張る姿、東原小のために進んで動く姿、いろいろな姿を見せ、いろいろなことを伝えてください。

6年生のみなさん、よろしくお願いします！

3月に良い形でバトンがリレーできることを楽しみにしています。



原因1:長時間、近くを見つづける

ゲームやスマホ、読書にむ中になると、姿勢が悪くなり、目のきよりが近づきがち。目の筋肉が緊張して目がつかれてしまいます。

目のきよりは50cmを目安に！こまめな休けいも！！



原因2:ブルーライトをあびる

ゲームやスマホのブルーライトは、エネルギーの強い光です。くらい部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

寝る2時間前には、スマホやゲーム機からはなれよう！



原因3:目のつかれがとれていない

夜おそくまで起きていると、すいみん時間が足りず、次の日に目のつかれがのこってしまいます。

学年にもよりますが、9~11時間くらい寝れるよう早めにねよう！



朝晩の気温差がたいぶ大きくなってきました。脱いだり、着たりがしやすい服そうでこの気温差に対応して、体調をくずさないようにしましょう。

室内では、カーディガンやトレーナー、パーカーなど通気性が良いものがおすすめです。ニットを着る場合は、中に長そでのTシャツを着て、熱がにげるのをふせぎましょう。ナイロン素材の上着は、風を通しにくいので、外で着るのがおすすめです。暑い、寒いと感じ方は人それぞれです。自分で脱いだり、着たりを調節できるといいですね。

め 目がつかれたら、やってみよう！

①まばたき

目の表面をうるおそう！



②遠くを見る

目をリラックスさせよう！



③あたためる

目の周りの筋肉をやわらかくしよう！



④眼球ストレッチ

上下・左右に動かして目の筋肉をほぐそう！



心がもやもやしたときどうする？

うまく言葉にできないもやもやした気持ち…みなさんは、どうしていますか？もやもやの原因は、それぞれいろいろあります。自分に当てはまることがあったら、まずは、下のヒントを見て、もやもやがなくなるかをためしてみよう！ やってももやもやが消えない人は、おうちの人や先生等大人にお話してみよう！



もやもやのげんいん

【からだ】



激しすぎる運動



寝不足



パソコンやゲームのやりすぎ

【こころ】



友だちのこと



うまくいかないことがあった



心配ごとがある

声に出す

歌ったり、さけんだり声を出すと心の中もスッキリ！

笑うと楽しい気持ちになるので、笑うこともおすすめ！！



話をする

思っていることを話すだけでも心が軽くなります。自分では考えつかないような元気になる方法を教えてくれるかも！！



自分の好きなことをする

好きなことをすると楽しい気持ちになったり、心が落ち着いたりします。「これが好き！」というものがありますか？



考え方をみなおす

人によって考え方にクセがあります。クセを知って、ちがう考え方をすると気持ちも楽になったり、新しい発見があるかも！！



休けいする

頑張ろうとするパワーをチャージ！！体のつかれがとれ、やる気が出るかも！たまには、のんびりすることも大切！！



体を動かす

汗をかくとスッキリした気持ちになります。体を動かしている時は、他のことを考えずに過ごすことができるのでおすすめ！



生活をみなおす

体が元気であることが、心の元気にもつながります。食べることは心と体に栄養を与え、寝ることは心の安定にもつながります



おうちの方へ

子どもたちは、言葉でうまく表現できないので、体の不調を訴えたり、いつもと違う行動をとったりと様々な形でサインを出しています。私たち大人もそうやってサインを出していたのかもしれないね。もし、子どもたちがサインを出していたら、小学生の頃の自分を思い出しながら、お話しをし、一緒に作戦を考え、その後はじっと見守っててください。子どもたちは、自分で壁を乗り越え、その経験を自分の力にしていくことと信じています。

