

ほけんだより 10月

令和5年9月26日
多西小学校 保健室

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

私たちが目をマモリ隊



私は **まぶた**
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

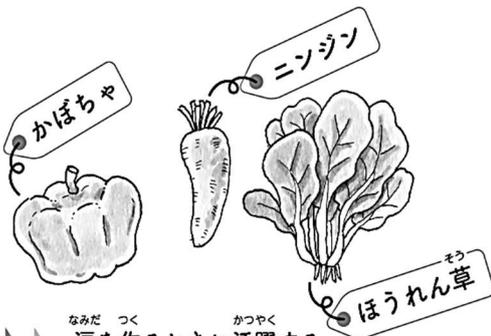
僕は **まゆげ**
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



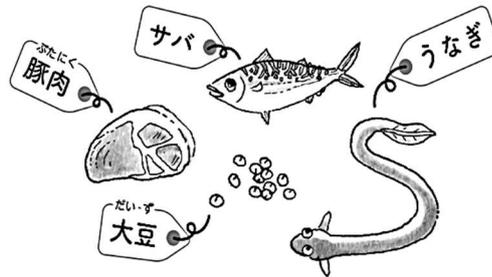
私は **なみだ**
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



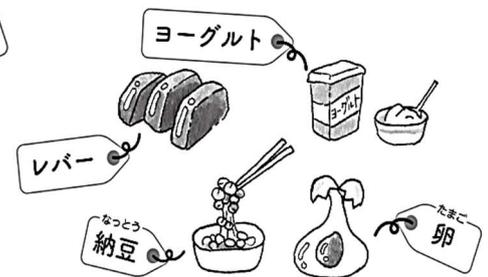
オレは **まつげ**
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB₁が豊富です。



目の充血や疲れを回復するビタミンB₂が豊富です。

【色覚検査のお知らせ】

4年生を対象に、色覚検査を行います。希望者のみの検査となります。9月22日で申し込みは締め切りでしたが、追加で希望される場合は竜瀬までご連絡ください。



大切な目にやさしくできるのは自分だけです。
 黒板の文字が見えにくいなど、困ったことがある
 ときはお家の人に相談して、病院でみてもらうよ
 うにしましょう。メガネも度数が合っているか、
 定期点検をしましょう。

今年度から手洗い時程はなくなりましたが、
 休み時間やトイレのあと、給食前などこま
 めに手洗いはできていますか？コロナウイル
 スもまた流行っています。しっかり手洗いを続け
 ましょう。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を
 考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でもし、いつまでもクヨクヨ考
 えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
 わからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
 親身に聞いてくれる人がきつとい
 るはず。切り出しにくいときは、
 なんでもない話から始めるとい
 かもしれません。



これからいろいろな
 経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に
 育ててほしい「力」です。保健室
 も「相談力」のお手伝いをします！



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、
 何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。
 それでつらい時は、保健室に話しに来てください。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



《 保護者の方へ 》

秋は1日の気温差が大きく、風邪を引きやすい時期です。肌着や上着で上手に体温調節できる
 よう、気をつけてあげてください。またお子さんの体調を毎朝確認していただき、発熱や体調不
 良があるときは、無理をせずゆっくり休ませてあげてください。市内でインフルエンザ、コロナ
 ウイルスによる学級閉鎖をした、という報告もありました。多西小でもコロナウイルスでのお休
 みが増えてきています。手洗いの徹底と必要に応じてマスクの着用など、対策をお願いします。

2学期が始まり、体調面だけでなく心も疲れやすい時期です。
 表情や顔色はどうか？と確認しながら、お子さんと話す時間を
 大切にさせていただけると嬉しいです。

今月は「目の愛護デー」です。健康診断の結果、視力低下が
 疑われるお子さんで、まだ眼科医を受診できていない場合は、
 この機会に受診していただき、受診報告書をご提出ください。

お子さんのことで心配なことがあれば、お気軽にご相談
 ください。スクールカウンセラーは、毎週水曜日に勤務して
 います。予約を希望される場合は、竜瀬までお電話ください。

