



ほけんだより 10月号



令和元年10月

あきやす お こうき ちゅうがくぶ こうとうぶ しゅくはくがくしゅう ある がっしゅく
秋休みが終わり、後期がスタートしました。中学部、高等部は、宿泊学習、歩く合宿
お が終わってすぐに、じっしゅう 実習がありましたね。あきやす やす
秋休みには、しっかりお休みできたでしょうか？

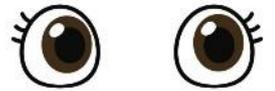
いよいよ、ふよう さい しゅんび はじ まいにち かつどう がんば よる ね
いよいよ、ふよう祭の準備も始まります。毎日の活動を頑張るためには、夜しっかり寝たり、
つかれた とき きゅう 休けいしたりすることも大切です。後期も元気に活動できるように、メリハリ
のある せいかつ こころ 生活を心がけましょう。

また、この時期は、じき あさゆう にっちゅう きおんさ おお たいちよう くす きせつ すず
また、この時期は、朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。涼しく
なってきたら うえき き おんどちようせい 上着を着るなど、こまめに温度調整をしていきましょう。

10がつのほけんもくひょう めをたいせつにしよう

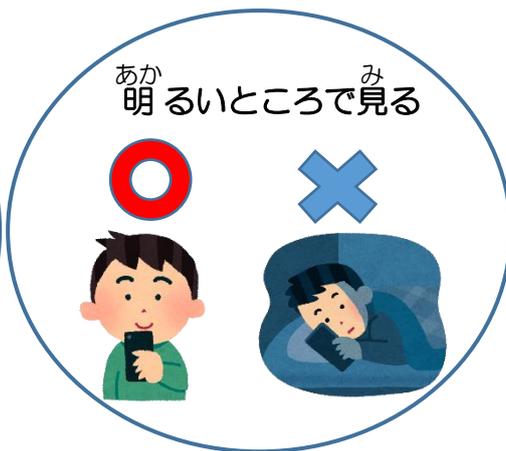
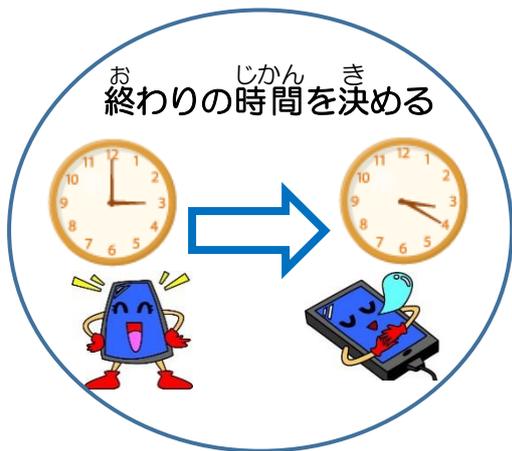


スマホやタブレットの使い方^{つか かつ ちゅうい}に注意^{ちゅうい}しましょう！



スマホやタブレットをついつい^{なが じかんつか}長い時間使^{つか}ってしまいませんか？ ゲームをしたり、^{どうが み}動画を見
たりしている^{あいだ}間に、みなさんの^め目は、とてもつかれています。^め目がつかれると、^め目がいたくなったり、
^{あか}赤くなったり、^{もの み}物が見えにくくなったりしてしまいます。

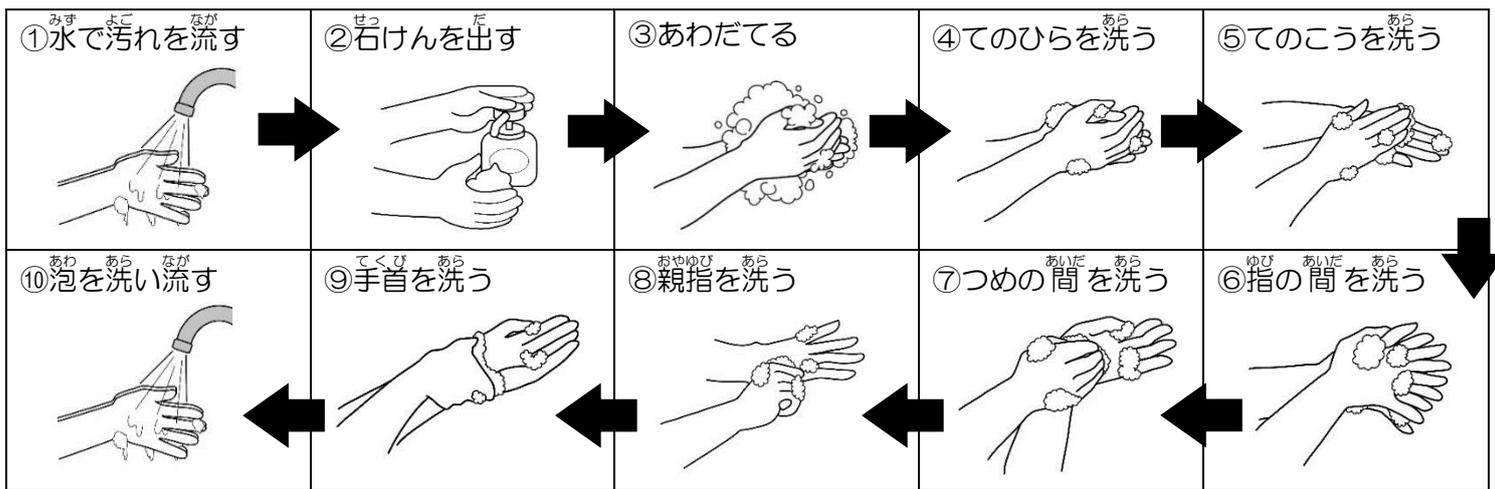
^め目をつかれさせないように、スマホやタブレット、パソコン、テレビなどの^{がめん み とき}画面を見る時には、3つ
^{やくそく まち}の約束を守りましょう。



10月10日は
目の愛護^{あいご}デーです！

10月10日は、10を横にたおすと、1がまゆげ、0が目にみえる
ということで、「目の愛護デー」(目を大切に^{め たいせつ}にする日)とされています。
^め目がつかれている時には、^め目をつむって、その上から^{うへ あたた}温かいタオルを
のせて、^め目のまわりを^{あたた}温めるとすっきりするので、^{ため}試してみてください
いね。

ただ てあら 正しく手洗いでできていますか？

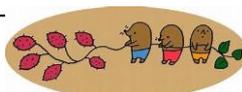


10月15日は、「世界手洗いの日」です！

くうきが、カサカサとかわいてくると、ばい菌が元気になる、みなさんは、風邪やインフルエンザなどの病気に
 にかかりやすくなります。病気を防ぐためには、手洗いうがいがとても大切です。正しい手洗いの方法
 を覚えて、外から帰ってきた後や、ごはんの前には、必ず手を洗いましょう。

手を洗った後は、きれいなハンカチでふけるように、ハンカチを持ち歩くことも忘れないようにしましょう！

* SC 長井望美さんコーナー *



日に日に日が暮れるのが早くなり、朝晩は急に冷え込むようになりました。夏休み明け早々から、早
 速学校行事もたくさん続きましたが、体調など崩されていませんか？これからもふよう祭に向けて準備
 も始まり、忙しい毎日が続きます。

日照時間や天気や気温の変化は体調面だけでなく、心理面にも影響しています。実際にだんだんと日
 が短くなり、日照時間が少なくなってくると体内リズムが乱れます。すると脳内のホルモンなどもバラ
 ンスが崩れるので、一時的に心身の不調を感じるようになります。すると気持ち的にも、「なんだか落
 ち着かない」「イライラする」「悲しい気持ちになる」「さみしくなる」などと感じやすくなります。

そこで対策としておすすめなのは、生活を整えること。具体的には、以下のようなことです。

• たっぷり良質な睡眠をとる。

* 就寝時にはスマホのブルーライトは避ける

• 朝日を浴びる。

* カーテンを開けたまま眠るのも Good

• 食事を整える。

* 野菜や果物でビタミンミネラルを補給。

マグロやカツオ、赤身のお肉でセロトニン
 (ニ幸せホルモン) の材料に。

• リラックスする* 深呼吸は手軽にできます。

• 意識して趣味や好きなことをする。

• 自然に触れる。

• 適度に体を動かす

* 30分の運動を週に3回以上すると、
 心身の不調を防ぎやすいと言われています。

体と心はつながっています。体を整えることで気持ちも整ってきます。穏やかに学校生活を送れる
 よう、SCとしても見守っていきたいと思っています。

お子さんのことで気になることがあれば、お気軽にお声かけください。時間のお約束をして、
 ゆっくりお話をうかがうこともできます。



次回のスクールカウンセラー来校日：10月25日(金) 8:30~14:30

予約方法：担任の先生または養護教諭の小野田先生に申し込む。

もしくは SC 長井まで直接お声かけください。

