



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
が終わってすぐに、^お実習^{じっしゅう}がありましたね。秋休みには、^{あきやす}しっかりお休み^{やす}できたでしょうか？

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、
つかれた時には^{とき}休^{きゅう}けいしたりすることも大切^{たいせつ}です。後期も元気に活動できるように、メリハリ
のある生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう。

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^{うわぎ}上着^きを着るなど、こまめに^{おんどちようせい}温度調整^{たいせつ}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
---------------	------------

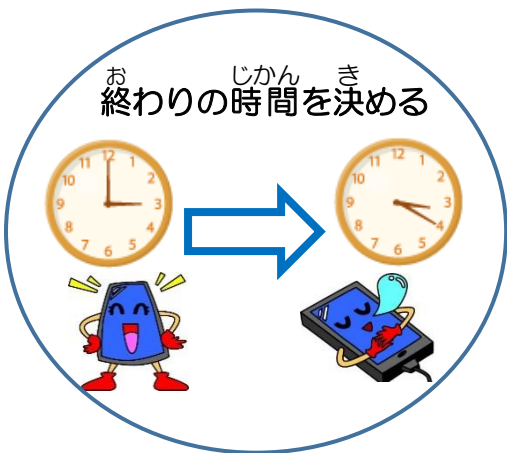


スマホやタブレットの^{つか}使い方^{かた}に注意^{ちゅうい}しましょう！



スマホやタブレットをついつい^{なが}長い時間^{じかん}使^{つか}ってしまいませんか？ ゲームをしたり、^{どうが}動画^みを見たりしている^{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^みくなったり、^{もの}物^みが見えにくくなったりしてしまいます。

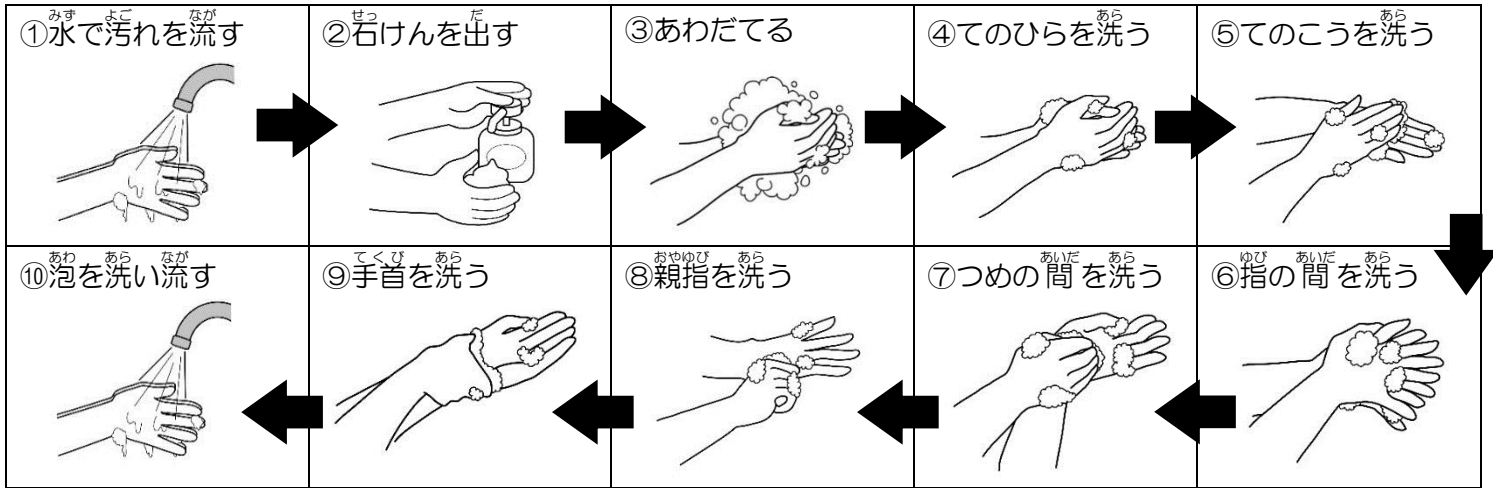
^め目をつかれさせないように、スマホやタブレット、パソコン、テレビなどの^{がめん}画面^みを見る^{とき}時には、3つ
^{やくそく}の約束^{まも}を守りましょう。



**10月10日は
目の愛護デーです！**

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^めする日^ひ）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}温^{あたた}かいタオルを
のせて、^め目のまわりを^{あたた}温^めめるとすっきりするので、^{ため}試^{ため}してみてください
いね。

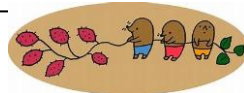
ただ てあら 正しく手洗いできていますか？



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
(=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。

