

ほけんだより 10月

日進市立北小学校

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食料が収穫の時期を迎えます。
おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が
心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始める
のにもぴったりの季節です。



10月の保健目標

目の健康について考えよう



私たちは、日常生活で常に何らかの刺激を受けています。例をあげると、
物理的の刺激（暑さ、寒さ、けがや疲れなど）や精神的な刺激（不安や悲しみ、
恐怖など）があげられます。

ストレス反応とは、私たちの体に肉体的、精神的に苦痛をもたらす刺激
から自分を守ろうと体や心に起こる変化のことです。テストや発表の前にド

キドキしたり、心配から落ち着かなくなったり、言葉をかんでしまったりするのもストレス反応の一つです。
ストレスと上手につきあうことができれば、生活がもっと楽で楽しくなるはずです。ストレスは悪く思われ
がちですが、頑張ろうとする力や乗り越える力をつける意味でも、ストレスは適度にあった方がいいと言わ
れています。しかし、ストレスが溜まってしまうと、神経やホルモンのバランスを乱して、心臓が苦しくなっ
たり、吐いてしまったり、下痢を引き起こしたりすることがあります。ストレスが溜まらないように、自分にあ
ったストレス解消法を見つけおきましょう。

ストレス解消法には、こんな方法があります

- ◆ スポーツなどでからだを動かす
- ◆ 音楽を聞く、絵を描く、など自分の好きなことをする
- ◆ 友だちや家族と楽しくおしゃべりする
- ◆ お風呂にゆっくりつかる
- ◆ ぐっすり眠る
- ◆ 大きな声を出して、すっきりさせる

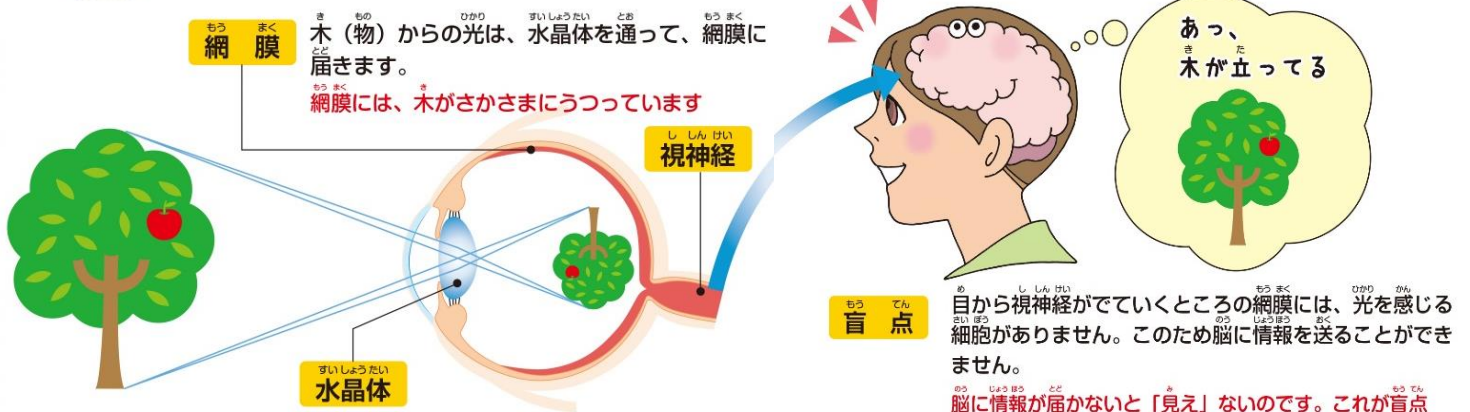


10月10日は目の愛護デー

朝起きてから、夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。ふだんから、目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげてね。



目はこんなしくみで見えています



目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



これくらいでいいかな？

まだまだ！

