



# すまいる 10月号

令和6年10月8日  
日進市立南小学校  
保健室



<10月の保健目標>  
よい姿勢を身につけ、  
目を大切にしよう



ずいぶんすずしくなってきました。熱中症指数も低くなり、放課に外で遊ぶことができるようになりましたね。季節の変わり目は、体も心もつかれやすく、体調をくずすことが多くなります。早ね早起きを心がけたり、家でゆったりと過ごす時間をつくったりし、体と心のバランスを整えていきましょう。

## イライラした気持ちをコントロールしよう

心の中のイライラをうまくコントロールできると、スッキリします。そして、周りの人とも仲良く過ごすことができます。

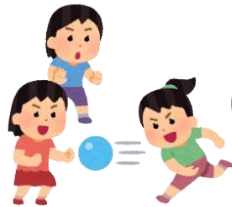
気持ちに気付いて、その気持ちを受け入れよう！

「あ、今、自分はイライラしているな。」と、まずは気付いて、それをありのまま受け入れましょう。自分ではよく分からないときは、周りの人にきいてみるのもおすすめです。

いやな気持ちは、小さなうちに消してしまおう！

小さくても、いつの間にか大きくなって、爆発してしまうこともあります。小さなうちに気付いて、コントロールできるといいですね。自分に合ったコントロールのしかたを知っておきましょう。

体を動かすと、  
スッキリする！



好きなことをして、  
イライラを  
忘れちゃおう！



心の健康コーナー  
にこちゃん



気を付けてほしいのは、無理に  
気持ちをおさえこまないこと！  
コントロールは、だんだんできる  
ようになっていけばいいですよ。

## 目にやさしい生活を身につけよう！

スマホやタブレット、ゲーム機器などの画面は、見ない日はないくらい、わたしたちの生活の中では当たり前ものとなりました。便利な反面、目の健康には大きなえいきょうが出ています。

小学生の37.8%が、1.0（視力検査のA）が見えないそうです。35人のクラスで言うと、14人は1.0が見えません。その14人のうち、9割（約12人）は近視といって、将来、目の病気にかかるリスクが大きい状態です。

## 長い時間、近くを見続けしないでね！

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



## 目の体そうで、リフレッシュ！



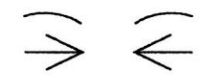
上を見る



左を見る



左まわり



ギョッとじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く