



すまいる 10月号

令和2年9月30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



朝や夕方、冷えこみも増してきました。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。



目の休みたいよ…のサインに気付いてね

目がつかれて休みたいとき、送られているサインに気付いていますか？下のチェックで1つでも当てはまるようなら、目を休めましょう。

「心のクセ」をすててしまおう

「心のクセ」とは、その人の感じ方や考え方が、こり固まってできたものです。「心のクセ」はだれにでもあるものです。しかし、勇気を出したい時や新しい行動を起こしたい時に、体を動かせなくなるようにじまをしてしまうものもあります。次のような「心のクセ」に、あなたは支配されていませんか？

考えを言いたいけれど、友だちにどう思われるかわからないから、やめよう…。

みんなから好かれたい



クラスの代表をやってみようけど、完ぺきにはできないだろうし、選ばれるかわからないから、やめよう…。

絶対に失敗したくない

こころの健康コーナー
にこちゃん



他にも「自分の思い通りにしたい」、「めんどろなことは、あとまわし」など、わたしたちにはさまざまな「心のクセ」があります。失敗してしまった時や、こうかいした時が、自分の「心のクセ」を知り、のりこえていくチャンスです。毎日を自分らしく過ごすために、「心のクセ」を見つけ出しましょう。

参考：「気持ちの伝え方」監修：名越康文

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目がかわく
- ☐ 物がぼやけて見える
- ☐ なみだが出る
- ☐ 目が赤い
- ☐ 光をまぶしく感じる
- ☐ 目のおくが痛い（頭が痛い）
- ☐ まぶたが重い感じがする
- ☐ 首やかたがこっている



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

目に優しい生活を！



ゲームやスマホの見すぎに注意

動画など、長い時間続けて画面を見続けることで視力が落ちてしまうことも。おうちのひとと、使う時間や使い方を決めましょう。

ますくま



あつまれ！ 予防動物の森

〇とくちょう

- あせをかくため、予備のマスクを持ち歩いている。
- 前向きでごはんを食べるため、マスクをとった顔を知らない人は少ない。
- 熱中症予防のため、暑いときはマスクをはずして、「きよりす」になろうとがんばっている。

