

ほけんだより 10月

令和6年 10月4日(金)
吹田市立東山田小学校
保健室

10月に入り、すずしい日もできましたね。それにしても、今年の夏も暑く長く感じましたね。すずしくなって、ほっとした頃に、疲れがどっと出ることもあるので、無理をしすぎずに、ぼちぼちがんばりましょう。

なにか、気になることや、不安に思うことがあればいつでも保健室に相談に来てください。一緒にいい方法を考えられたら、先生はうれしいです(^-^)



あなたの目はどこにありますか？

人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

私たちが目をスマイルで守ろう

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差



疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

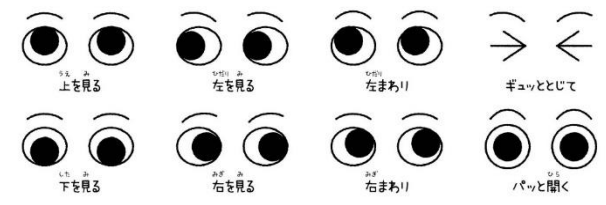
季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒 ← → **暑**

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね



やってみよう！
目のたいそう♪

タブレットを使うときは...



おうちでも、学校でも画面を見ることがふえました。画面を見るときは姿勢、少し気にしてみてくださいね。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして 深く腰掛ける

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

床に両足を つける



つらい、こまった、どうしよう・・・

そんなとき、あなたはどのようにしていますか？

あてはまるものに○をしてみてください。

- ・学校の先生に言う・おうちの人に言う・きょうだいに言う
- ・お友だちに言う・デイケンにあげる・手紙や日記に書く

一人で悩まないで



○が、いくつもあった人や、これ以外にも自分なりの方法があるという人もいます。

しかし、なかには、



自分は、だれにも言わない。

言ったところで何もかわらない。

こんなこと誰もわかりっこない。

でも、なんかつらい・・・



と思っている人もいます。

もし、そんな人がいたら、ぜひ話せる大人を見つけて欲しいなと思います。と、言う・・・



そんなこと言ったら、大人なんて信じられない。

言ったら、ぎゃくになんか怒られそうやし無理。

おうちのひとに心配かけたくないし、なんかはずかしい。



たしかに、大人を信じられない人もいますかもしれないですね。一度、勇気を出して話そうとしたのに、きいてもらえなくて、さらにつらい思いをしたこともあったのかもしれない。もしそうだとしたら、ごめんなさい。

でも、保健室の先生や、学校の先生はみんなのきもちを大切にしたいと思っています。

あなたのタイミングでいいので、ぜひ話す勇気を持ってみてください。いつでも待っています。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

イテテ 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいます。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



前期保健委員会のみなさんへ

いつも手洗い場のおそうじや、せっけんの補充をがんばってくれて、ありがとうございます！お当番以外の日でも、自らすすんでお仕事に来てくれた人もいました。先生はその姿を見て、とっても素敵だなと思いました。次の委員会でもぜひ活躍してくださいね！

ありがとう！

