



すこやか10月

志津小学校 ほけんだより

令和4年10月13日(木)

おうちの人とよみましょう。

秋が深まり、過ごしやすい気候になってきましたね。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋というように、秋はいろいろなことにチャレンジしやすい季節です。志津っこのみなさんは、何にチャレンジしてみたいですか？秋をおもたのしみ楽しんで過ごし、いろいろなことに挑戦するためにも、早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、身体の調子を整えましょう。



心の応急手当について

がんばって取り組んだ城リンピックが終わり、ほっと一息ついているころでしょうか。運動が得意な人も、得意でない人も、みんなそれぞれにがんばっている姿を見ることができて感動しました。順位などの目に見える結果もちろん素晴らしいですが、本番に向けてがんばったことが花丸です◎がんばって取り組んだ自分、取り組もうとした気持ち、そして一緒にがんばったお友達に大きな拍手をしてあげてくださいね。

たくさんがんばった分、身体だけでなく心も疲れてしまった人がいるかもしれません。心が疲れてしまったときには、身体と同じように応急手当が必要です。手当の方法は人それぞれちがいます。自分にぴったりの手当の方法を探してみましょう。

からだを動かす

こころと身体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないように、「すっきりした！」と思えるくらいを目安にしましょう。



深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりやすいです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。



気持ちを書いてみる

思っていることを書き出してみると、頭の中が整理されてすっきりするかもしれません。思うままに絵や文字で書き出してみましょう。

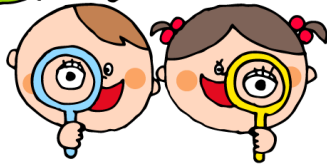


◎他にも音楽を聞いてほっとする人、本を読んでほっとする人、歌を歌ってほっとする人、いろいろな人がいると思います。心がしんどくなったときにほっとする、手当の方法を探してみてくださいね。





目の愛護デー



10月10日は『目の愛護デー』です。『10』を右向きに回転させると、まゆ毛と目に見えることから、この日が目の愛護デーになりました。志津っこのみなさんは、自分の目を大切にしていますか？朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりから情報を取り入れています。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、タブレットなどで使いすぎていませんか？普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目に優しい環境

- 本を読んだり勉強をしたりするときは、部屋を明るくしましょう。
- 勉強をするときに、手元に影を作らないようにしましょう。
- 前髪が目にかからないようにしましょう。



目に優しい行動

- テレビやゲームは時間を決めてするようにしましょう。
- ゲームやタブレットは30分使うごとに10分休憩するようにしましょう。
- しっかり寝るようにしましょう。



目に優しい姿勢

- ノートから30cm以上目をはなしましょう。
- 背すじをまっすぐのばしましょう。
- 机と身体はこぶし一つぶんあけましょう。
- 足の裏を床につけましょう。



よい姿勢をすると、目のまわりの筋肉が疲れにくくなります。また、目だけでなく、背骨が曲がってしまうのを防いだり、肺や腸などの内臓のはたらきがよくなったり、身体にとっていいことだらけです！目に優しい姿勢を心がけて学習にのぞめるといいですね。

