

10月のほけんだより

令和4年10月20日
木下小学校 保健室



この所寒暖の差が激しく、体調を崩している人も増えてきました。季節の変わり目には、夏仕様の体から冬仕様の体に変ります。そのために一時的に体調がくずれることはよくあります。

十分な睡眠・休養・栄養をとって、この不安定な季節を上手に過ごし、充実の秋にしたいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



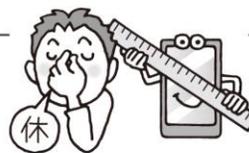
ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



保健室からのあしらせ

コロナ感染対策のため、家庭内に風邪のような症状のある方がいる場合には、引き続き登校を控えていただきます。その場合も出席停止の対象になります。

体調不良の原因がアレルギーや喘息によるものとわかっている場合には、その限りではありません。

また、家庭内の方の症状が、かぜ症状をとみなわない頭痛・腹痛など場合にも、登校できます。

なにか不明な点がありましたら、ご相談ください。

気温差の大きい季節です



服装で調節しよう



今、校内は芸術の秋真っ盛りです。丘の上コンサートに向けて元気な歌声や、思わず聞き入ってしまうような歌声が聞こえたかと思えば、教室や図工室では魅力的な絵画の作品が作られています。

今年は図工専科の先生がいらして、職員も子ども達もたくさんの方を教えていただいています。

先日の職員室での会話の中で、「子ども達は枠にきちんと入れて描こうとする（はみ出さないように塗ろうとする）けど、はみ出したほうが良いんです」という声が聞こえました。「学校というところが枠に入れようとしているからでしょうか」とうかがったところ「そうではなくて、たぶん子どもは初めからちゃんとしているんだと思います」と教えていただきました。

改めて見てみると子どもは確かにちゃんとしている。もしくはちゃんとしたと思っている。大人がしているように周りの子に接するし、口癖も大人に似ている。周りを見てちゃんとしようとしている。でも、時々大人が思っている「ちゃんと」や、多くの子が思う「ちゃんと」と、その子の思う「ちゃんと」がずれてしまうことがある。または「ちゃんと」したいのに、なんだか体の中から何かわいてきて「ちゃんと」できないことがある。そして、残念なことにトラブルが起きたり、叱られたり…。本人の望むことではないことが起きてしまう。

もし、このときに対応する大人側に余裕があって「この子はちゃんとしたんだ・ただ、今上手くいっていないんだ」という気持ちで対応できたら。大人側の発想も「ちゃんとしたと思っているこの子のために、何ができるかな」とか、「この子のちゃんとは、どこがずれているかな」と考えられるような気がします。そしてその時はとても穏やかな気持ちで過ごせそうです。

でも、もし「何でこんなことをするの。前にも言ったでしょ。何回言ってもわからない」という気持ちで対応したら。こう思っただけで、自分の中にイライラが生まれ、自分の中のイライラを落ち着かせるためにきつい対応をしかねません。

以前ある教室で動き回ってばかりいる子のことを「〇〇君は、クラスで一番元気が良いです」と紹介してくれた子がいました。また、いたずらばかりする子のことは「〇〇さんがいたずらするのはお友達だからだよ」と教えてくれた子がいて、それを聞いた別の子は「じゃあ、私はまだお友達になれていないのかも…」と真剣に話していました。もちろんいたずらの内容によっては「ちゃんとがずれている」ので大人が修正します。でも、子ども達の言葉って素敵だなと思いました。いたずらをすると言われている子もニコニコして教室で過ごしていました。いろいろあっても安心できる教室なのだと思います。どの子も「ちゃんとしたと思っている」が前提で、このクラスは動いていたのだと思います。

なかなか簡単なことではないのですが、保健室も本人の「ちゃんとしたい」をサポートしていけたらな…と思っています。