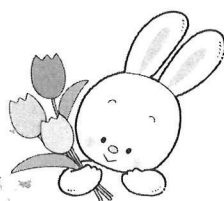


ほけんだより No.2

令和3年5月7日 岩国市立美和東小学校 保健室



新学期がはじまって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分にあったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、こころの健康について、ふり返ってみましょう。

健康診断もまだまだ続きます。治療勧告をもらった人は、早めの受診を心がけましょう。

健康診断のようすを紹介します

先月は、9日に身体測定・視力

検査・聴力検査、27日に眼科検診

を行いました。



ゲームやタブレットを使うとき、

「連続して使うときは30分に1回は休憩を」

30秒に1回は、20秒以上画面から目を離して、休憩しましょう。そのとき、遠くを見ることがポイントだそうです。

「急性内斜視」にも要注意!!

ゲームやタブレットなどの小さな画面を何時間も凝視し続けると、目のピントを合わせるための筋肉が動かなくなってしまうことで起こります。



どちらかの目が内側に寄った状態になります

学校眼科医

藤堂ミキ先生より

こどもたちの目の健康について、気をつけてほしいことを聞きました。



ストレスと上手につきあおう!

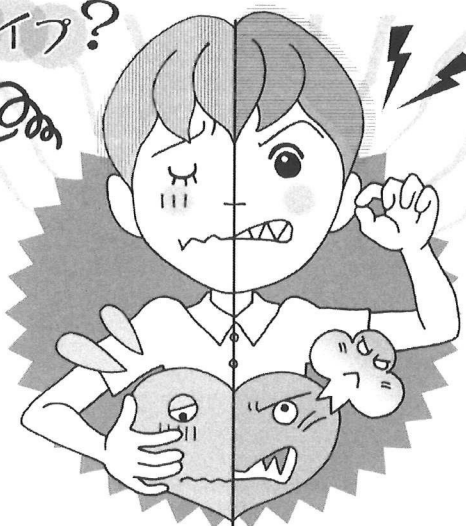
あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん (タイプ)

- ☐ 勉強やスポーツの成績を友だちと比べてしまって落ちこむことがある
- ☐ 起こってもいけない悪いできごとを想像して不安になる
- ☐ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまう

カリカリさん (タイプ)

- ☐ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☐ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまう
- ☐ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい



ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ☐ できそうな目標を順にこなそう
- ☐ 今できることをかんがえてみよう
- ☐ 「できていること」に目を向けよう

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ☐ 白黒つけず、柔軟にかんがえてみよう
- ☐ 「ありがとう」のきもちを大切にしよう
- ☐ 見方を変えてみよう

自分にあったストレス解消法をみつけよう!

保健委員さんに、ストレスを感じたときどんな方法でリラックスしているかインタビューしてみました。みなさんも、ぜひ参考にしてみてください。

好きな曲を聞く

6年 齋藤 万陽

走ったり運動したりしてリラックスしています。5年 田中 ことば

友だちに話す。

5年 中川 莉愛

好きなごはんを食べる。5年 山田 舞羽

ゲームをする
4年 北林 大河

ゲームでてきをたおしまくる
4年 平岡 さくら