



のびのび

令和4年10月7日

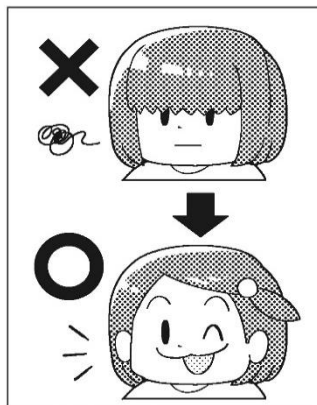
豊松小 保健だより

No. 6

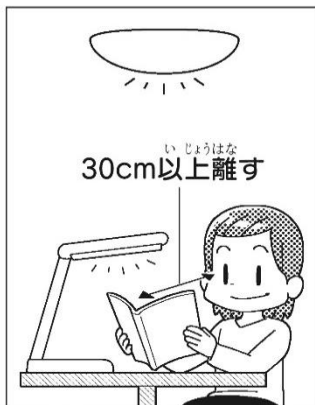
あさばん
朝晩ずいぶんずしくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。体温調節がしやすいように、保温性・吸水性のよい下着を着るようにしましょう。また、上着を持ってきて、暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着るといことが、自分でできるようにしましょう。



みなさんは目にやさしい生活ができていますか？目を大切にしていないと、視力が悪くなったり、目が痛くなったりします。どのようなことに気をつけて生活すればよいか考え、下の項目ができているかチェックしてみましょう。



☐ 前髪が目にかららないようにする。



☐ 読書やゲームのときは部屋を明るくする。



☐ メディア機器を長時間使わないようにする。



☐ 目をこすらないようにする。

メディア機器を使った後にストレッチをやってみよう

長時間同じ姿勢でメディア機器を使っていると、首が痛くなったり、姿勢が悪くなったりします。



①片方の手を頭の反対側にもってくる。

②肩の力を抜いて頭を横に傾ける。



首が伸びてスッキリするよ。反対もやってみてね。

あき 秋バテに気をつけよう

1日の中で寒暖差や気圧の変化が大きいと、自律神経（体の調子をコントロールするところ）が乱れて、体がだるい、疲れやすいなどの体調不良が起こりやすくなります。その他にも、頭痛や立ちくらみ、食欲がない、よく眠れないなどの症状が出ることもあります。これを秋バテといいます。体を温め、規則正しい生活をする事で、自律神経を整えましょう。

はやねはやお
早寝早起きをする



てきど うんどう
適度な運動をする



ゆ
お湯につかって
からだ あたた
体を温める



しょく
3食バランスの
よい食事をする



いふく ちようせつ
衣服を調節する



がっこう ほけん いんかい じっし 学校保健委員会を実施しました

9月29日（木）の5時間目に学校保健委員会を実施しました。健康委員会の児童によるコミュニケーションに関するアンケートの結果発表や、ふわふわ言葉とちくちく言葉のクイズをしました。また、スクールカウンセラーの太田佐帆子先生から、アサーティブな伝え方についてのお話を聞きました。多くの保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。

じぶん あいて たいせつ
「自分も相手も大切にするコミュニケーション～アサーティブな自己表現を通して～」

おおた さ ほ こそんせい はなし まな
太田 佐帆子先生のお話から学んだこと

- ★自分の言いたいことを言うのだけれど、相手が傷つかないように言う表現をアサーティブな表現という。
- ★アサーティブな伝え方のポイント
 - ①はじめの一言を言う。
 - ②ありのままの事実を述べる。
 - ③自分の意思を伝える。
 - ④一緒に解決するための提案をする。

じどう かんそう
児童の感想

- ・相手だけでなく、自分も大切にしなければならなかった。
- ・ちくちく言葉ではなく、ふわふわ言葉を使って友達と話したい。
- ・アサーティブな伝え方をすると、言ったほうも言われたほうも気持ちがいいので、使っていきたい。

