



のびのび

令和4年10月7日

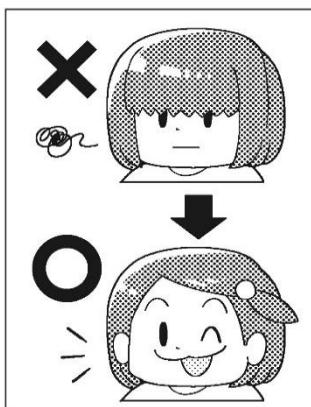
豊松小 保健だより

No. 6

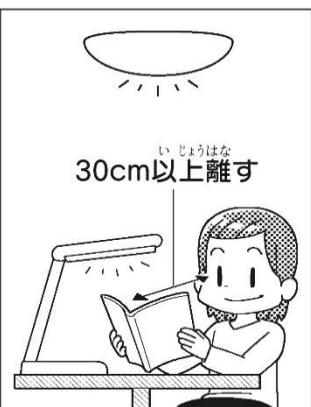
あさばん 朝晩すいぶんすずしくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。体温調節がしやすいように、保温性・吸水性のよい下着を着るようになります。また、上着を持ってきて、暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着るということが、自分でできるようにしましょう。



みんなさんは目にやさしい生活ができますか？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、以下の項目ができるかチェックしてみましょう。



前髪が目にかかるないようにする。



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。

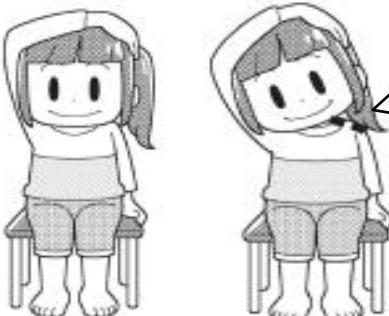
メディア機器を使った後にストレッチをやってみよう

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。



くびの首が伸びてスッキリするよ。反対もやってみてね。

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があります。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ことで、自律神経を整えましょう。

早寝早起きをする



適度な運動をする



お湯につかって
体を温める



3食バランスの
よい食事をする



衣服を調節する



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。

「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～」

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。

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いことが分かった。
- ・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よいので、使っていきたい。

