

保健だより10月

Ver8 養護教諭 領家 竜

風が冷たくなり、季節がいまにも秋から冬に移り変わっていきそうですね

さて10月10日は目の愛護についての取り組みを行ないましたが、みなさんが考えた「今日からできる目の愛護への取り組み」はしっかりできていますか？

みんなの目標をみてみると、実行するのが難しい目標もありました。実行できる目標を考え、意識するだけでなく有言実行しましょう。ある生徒は「全然視力落ちてないから大丈夫です」と言っていました・・・「今」落ちていないだけです。お構いなしに、目に悪影響なことばかりしていると、あとでふりかかってくる。自分の体は自分でしか守れませんよ！

講義後のみんなの目標

中学生

- 目の運動をする。
- ipad、pc、ゲームの時間を決める。
- 遠くのものを見る。
- 暗い所で電子機器を使わない。

高校生

- 良い姿勢で勉強をする。
- TVを見過ぎない、携帯をつつきすぎない。
- ブルーベリーを食べてみる。
- 遠くの山を見る。
- パソコンの作業時間を減らそうと思った。



どのような目標であっても、「具体的に時間はどのくらい減らすのか」、「週に何回行なうのか」など、数字をどう変えるかで、計画的に進めていくことができると思います。少しずつでもいいので、具体的な数字を加えた目標にしていきましょう。

厚生保健委員より

10月10日は目の愛護 Day でした。それにちなんで、10月28日(火)～10月31日(金)までの1週間、目の愛護活動を行ないます。行なう活動内容は、目の運動、学校内での電子機器の使用制限です。自分たちの目のために、目を大事にする習慣をつけましょう。



目を大切にしていますか？

つか まえ やす
疲れる前に休ませよう



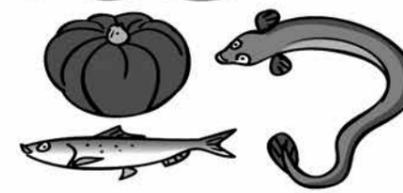
パソコンやテレビゲームは長時間やらないようにしましょう。
※1時間やったら、10～15分は目を休ませましょう。

こくばん もじ み
黒板の文字が見えにくくなったら、先生やおうちの人に相談しよう



メガネが必要かもしれません。見えにくいまま、ほうっておかないようにしましょう。

め い
目にいいと言われている食べものを食べよう



りよくおうしょくやさしい
緑黄色野菜、うなぎ、レバー、青い背の魚(イワシ・サンマなど)、ブルーベリー、ぶた肉

保護者の皆様へ

お子様の睡眠前の電子機器の使用時間はご存知でしょうか？

ご家庭での使用頻度を把握し、電子機器に依存しないよう気をつけていただけるよう、よろしくお願ひ致します。(右の結果は先日、目の愛護において電子機器の使用時間をアンケートとして調査した内容です。)

1日の間でゲーム、ipad、携帯などの電子機器を使用している時間

人数



保健室より

人と関わることに点数はつく？

成績表が返ってきて予想通りと思った人もいれば、予想していたよりも良かった、悪かったという人もいるでしょう。みんな成績を気にすることは当然ですね。ただ私が気になっているのは成績もですが、人との関わりを振り返ってみてどうですか？ということです。保健室でもよく話すのですが、人と関わることに点数があるわけでもないし、人から評価されることもないはずですね。ですが「言葉」「態度」「表情」など、相手になにかを感じさせる“道具”の使い方によって、与える印象は大きく違いますし、良い関わり方と悪い関わり方があるんじゃないでしょうか？

今まずい態度とってるかな？今の言い方まずかったかな？と考える。自分なりに人と関わる点数を気にしてみませんか？点数をつけるのはあなた自信です。声に出さず、心の中で考えることが大切だと思います。

人との関わりは今のうちにいっぱい失敗したらいいと思います。反省する度に成長できる自分に気付いてくると思います。他人と顔を合わせての会話や、ともに学校生活をするのおもしろさをどんどん感じてほしいなと思います。

