



2021.10  
あさぎり町立  
上小学校 保健室

早いものでもう10月になりましたね。太陽がしずむのが早くなり、秋のおとずれを感じています。秋といえば「〇〇の秋」といわれます。体をたくさん動かす「スポーツの秋」もよし、さつまいもやくりなど旬の食材をおいしくいただく「食欲の秋」もいいですね♪



## きをつけよう！タブレット使用による視力低下

「GIGA スクール構想」によって、昨年度から上小学校にも1人1台タブレットが導入されました。タブレット導入により、毎日楽しく学習できていることと思います。そんな中でもみんなの大切な目を守るために2つのことに気をつけましょう！

### その1 しせいをただして、目と画面のきよりに注目！

目と画面のきよりは  
30cmあけよう！



ただしいしせいは、  
グー・ペタ・ピン！！

### その2 ねる前1時間は、スマホ・タブレットをつかわない！

スマホやタブレット・ゲームなどには、「ブルーライト」と呼ばれる強い光を発生しています。長時間使いつづけることによって、ぐっすりねむるためのホルモン「メラトニン」の分泌がわるくなり、なかなかねむれなくなります。ゲームの時間、YouTubeの時間をおうちのおてつだいの時間や家族と話す時間にかえてみるのも1つの方法です。きっと、おうちの人喜んでくれると思います。学校の話を話すだけでなく、反対におうちの人1日どんなことをしたのか聞いてみるのもおもしろそうですね★



# ストレス<sup>たいしよきょういく</sup>対処<sup>おこな</sup>教育<sup>おこな</sup>を行っています

10月4日(月)、球磨教育事務所の宮崎スクールカウンセラーにお越しいただき、ストレスについての授業を行っていただきました。ストレスとはなにかを学習した後、後出しじゃんけんなどやリフレーミング(肯定的ことばかけ)の実践をしていました。コロナ禍でふだんよりもストレスがかかってしまう環境にあります。自分に合ったストレス解消法を見つけたいと思います。今後、4年生と5年生にも別のスクールカウンセラーの先生にお越しいただき、授業を行っていただく予定です。



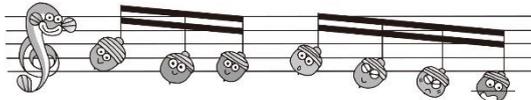
後出しじゃんけん<sup>あごしじゃんけん</sup>に<sup>くま</sup>苦戦<sup>くせん</sup>中<sup>ちゆう</sup>・・・



ぐーんと<sup>ぐーんと</sup>せのび<sup>せのび</sup>をしています



## ★6年生<sup>ねんせい</sup>の感想<sup>かんそう</sup>から(一部<sup>いちぶ</sup>抜粋<sup>ぼつすい</sup>)



- 身近<sup>みじか</sup>なものがストレスの原因<sup>げんいん</sup>になるんだなと思<sup>おも</sup>ってストレスがたまるときどき人<sup>ひと</sup>にあたるから、ストレスがたまることはしないようにしたいです。(まさと)
- ストレスを解<sup>かい</sup>消<sup>しょう</sup>するには、深<sup>しん</sup>呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>がいいと思<sup>おも</sup>いました。(そうま)
- 今日<sup>きょう</sup>学<sup>まな</sup>んだことは、ストレスは自分<sup>じぶん</sup>ですっとためておくのではなく、リラックスすることも大切<sup>たいせつ</sup>ということです。理由<sup>りゆう</sup>は、今<sup>いま</sup>までずっとストレスをためて、きついこともあったからです。(かさね)
- これからの生活<sup>せいかつ</sup>で、深<sup>しん</sup>呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>などをしてストレスとの正<sup>ただ</sup>しい付<sup>つ</sup>き合<sup>あ</sup>いをしようと思<sup>おも</sup>いました。(ゆきの)



## きれいなハンカチをもってきましょう!

9月の朝<sup>あさ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>観<sup>かん</sup>察<sup>さつ</sup>の時間<sup>じかん</sup>に、ハンカチ<sup>おこな</sup>チェッ<sup>おこな</sup>クを行<sup>おこな</sup>いました。すこやか保健<sup>ほけん</sup>委<sup>い</sup>員<sup>いん</sup>会<sup>かい</sup>の児<sup>じ</sup>童<sup>どう</sup>が給<sup>きゅう</sup>食<sup>じよく</sup>の時間<sup>じかん</sup>に放<sup>ほう</sup>送<sup>そう</sup>で呼<sup>よ</sup>びか<sup>おこな</sup>けを行<sup>おこな</sup>いました。手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>った後<sup>あと</sup>に、ズボン<sup>じどう</sup>などで手<sup>て</sup>をふ<sup>て</sup>いている児<sup>じ</sup>童<sup>どう</sup>を見<sup>み</sup>かけます・・・。新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>かん</sup>ロ<sup>せん</sup>ナ<sup>しゅう</sup>ウ<sup>びょう</sup>イ<sup>き</sup>ル<sup>びょう</sup>ス感<sup>びょう</sup>染<sup>き</sup>症<sup>びょう</sup>だけ<sup>びょう</sup>でなく、これ<sup>びょう</sup>から<sup>びょう</sup>イン<sup>びょう</sup>フル<sup>びょう</sup>エン<sup>びょう</sup>ザ<sup>びょう</sup>な<sup>びょう</sup>どの病<sup>びょう</sup>気<sup>びょう</sup>がは<sup>びょう</sup>やる<sup>びょう</sup>時<sup>びょう</sup>期<sup>びょう</sup>にな<sup>びょう</sup>ります。必<sup>かな</sup>ず、毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>きれ<sup>も</sup>いな<sup>も</sup>ハン<sup>も</sup>カ<sup>も</sup>チ<sup>も</sup>を<sup>も</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>も</sup>て<sup>も</sup>き<sup>も</sup>ま<sup>も</sup>し<sup>も</sup>う。



### ハンカチを<sup>あした</sup>わ<sup>じゅん</sup>れ<sup>じゅん</sup>ない<sup>じゅん</sup>た<sup>じゅん</sup>め<sup>じゅん</sup>に・・・

- ①明日<sup>あした</sup>の準<sup>じゅん</sup>備<sup>び</sup>を<sup>あした</sup>する<sup>じゅん</sup>とき<sup>び</sup>に、ハン<sup>あした</sup>カ<sup>じゅん</sup>チ<sup>び</sup>を<sup>あした</sup>準<sup>じゅん</sup>備<sup>び</sup>する。
- ②ハン<sup>あした</sup>カ<sup>じゅん</sup>チ<sup>び</sup>を<sup>あした</sup>げ<sup>じゅん</sup>ん<sup>び</sup>か<sup>じゅん</sup>ん<sup>び</sup>や<sup>あした</sup>マ<sup>じゅん</sup>ス<sup>び</sup>ク<sup>あした</sup>の<sup>あした</sup>近<sup>あした</sup>く<sup>あした</sup>に<sup>あした</sup>お<sup>あした</sup>く。
- ③予<sup>あした</sup>備<sup>あした</sup>の<sup>あした</sup>ハン<sup>あした</sup>カ<sup>あした</sup>チ<sup>あした</sup>を<sup>あした</sup>ラ<sup>あした</sup>ン<sup>あした</sup>ド<sup>あした</sup>セ<sup>あした</sup>ル<sup>あした</sup>に<sup>あした</sup>い<sup>あした</sup>れ<sup>あした</sup>て<sup>あした</sup>お<sup>あした</sup>く。

