

旭市立琴田小学校
 保健室 No.13
 令和8年2月17日
 ☆うちのひとと読みましょう☆
 ※裏もあります

まいしゅうげつようび あさ じかん えいせいけんさ
 毎週月曜日の朝の時間に「衛生検査」でハンカチ、ティッシュ、
 つめのチェックを行っています。今年度、全校100% 達成を
 めざして、保健委員会が呼びかけてきましたが、1月26日に初め
 ての『全校パーフェクトを』達成することができました。

ハンカチ、ティッシュ、つめは、感染症やけがを予防するため
 に大切なポイントです。普段からハンカチ、ティッシュを身に付け、
 つめは短く切っておくことを意識するようにしましょう。



「いかり」について考えよう



イライラ！
ムカつく～！



友達といっしょに遊んでいた時
 に、ルールを守ってくれなくて、
 ケンカになった。



いかりにも「レベル」があります。
 ここでは、温度でレベルを表してみました。
 たとえば、左のような出来事があった時、
 100°Cのいかりの人もいれば、50°Cのいかりの
 人もいます。感じ方は人によってちがいます。

その時ストップ(がまん)法

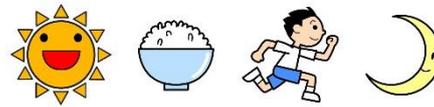
- イライラして人やものを
きずつけてしまいそうになったその時
- イライラして人に
ひどい言葉を言いそうになったその時

- イライラのもとの場所・人から、はなれる
- 気をそらせて、ちがうことを考える。
 - 相手の顔を見ない
 - 「1、2、3、4、5、6」と数を数える
 - 心の中で「がまん、がまん」と言う
 - 手をぎゅっとにぎりしめる
- 深呼吸をする
 - 鼻から息を吸って、口から息をはくように
します。

少し気持ちを落ち着かせてから対処できると良いです。



ほけんしつよい



3年生の保健の授業で「健康に良い生活」を行い、元気に過ごすために、以下の3つポイントが大切であることを学習しました。

- ① 運動・食事・すいみんのバランスが整った規則正しい生活リズムを送る
- ② 体や衣服を清潔に保つ
- ③ 明るさや換気など身の回りの環境を整える

これからも病気やけがなく、毎日を元気に過ごせるように、今回の学習内容を思い出しながら生活してもらえると嬉しいです。

★体調が悪くて保健室に来た人★
(多かった症状)

12月	14人	(頭痛)	10人
1月	14人	(頭痛)	9人

★けがで保健室に来た人★
(多かったけが)

12月	30人	(打ぼく)	12人
1月	26人	(打ぼく)	8人

保健室では、「体・頭・心・やる気」の4つの元気スケールで、自分のふり返りをしています。みなさんも、普段から、自分の体や心の様子に耳をかたむけ、自分を大切にしていってくださいね。



【目の健康コーナー】

毎月、目の健康について、お知らせしていきます。今回は、『ブルーライト』についてです。

【ぐっすりとおむるために】

夜ねる前にタブレットやスマホ、ゲーム機器などの画面から出る強い光「ブルーライト」を浴びてしまうと、脳や体が「昼間」だと、かんちがいしてしまいます。



そのため、ねむるまでに時間がかかったり、ぐっすりとおむれなくなったりなど、すいみん不足の原因になります。

脳や体のつかれを取るためには、ぐっすりとおむることがポイントです！ねる時間を決めて、その1時間前には、タブレットやスマホ、ゲーム機器などのICT機器を使わないようにしましょう。

