

すこやか

令和3年10月13日

宇部市立吉部小学校



日中は汗ばむときもありますが、夜は秋らしくなってきました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…と、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことを極めたり、新しいことに挑戦したりと実りある時間を過ごせると良いですね。

〈心と体の健康チェック〉

毎日がんばっているみなさん 下のようなことで困っていませんか。心と体のメッセージかもしれません。いくつか、当てはまる人は、〈気持ちを楽にする工夫〉を参考に取入れてみてください。

- 朝、気持ちよく起きられない
- 夜、なかなか寝つけない、途中で目がさめる
- 食欲がなく、ごはんをおいしく食べられない
- 頭やお腹が痛い、体がだるい
- そわそわする、なんだか落ち着かない
- イライラして集中できない
- やる気が出なくてしんどい



〈気持ちを楽にする工夫〉

- ・体を動かす・家族や友だちとおしゃべりする
- ・本やまんがを読む・歌う、音楽を聞く
- ・もやもやを紙や日記に書く・絵をかく・ものを作る・声に出してさげふ
- ・お父さんお母さんに抱きしめてもらう・ペットやぬいぐるみをだっこする
- ・いい香りをかぐ・安心できるところで泣く・テレビや動画を見て笑う
- ・考えない、ぼーっとする・好きなものを食べる、料理をする・自然にふれるなど



自分が好きなこと、落ちつくこと、

お気に入りの方法をたくさん増やしておきましょう♪

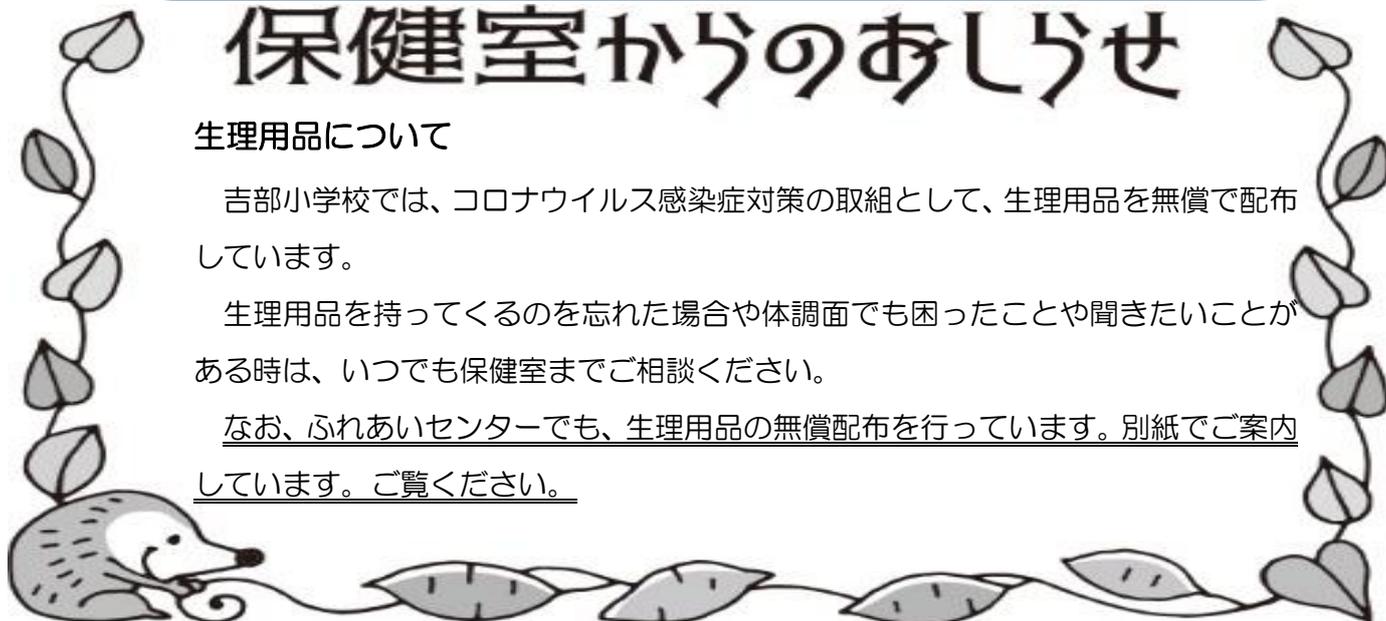
保健室からのあしらせ

生理用品について

吉部小学校では、コロナウイルス感染症対策の取組として、生理用品を無償で配布しています。

生理用品を持ってくるのを忘れた場合や体調面でも困ったことや聞きたいことがある時は、いつでも保健室までご相談ください。

なお、ふれあいセンターでも、生理用品の無償配布を行っています。別紙でご案内しています。ご覧ください。



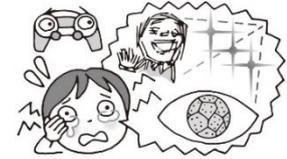


「IT眼症」ってなんだ～??

スマホやゲームのし過ぎで起こる目や体の不調のこと

こんな目の症状があれば、IT眼症かも

- ピントが合いづらい・二重に見える
- まぶしい・目が重い・目や目の周りが痛い
- 目がうるむ・目がちらつく・目が乾く



目の症状以外にも頭痛、肩こり、めまい、吐気、イライラ、不眠等がでることもあります。

勉強でも、端末を使う機会がとて増えてきました。授業の様子などを見ると、画面との距離が近くなりすぎている子や、猫背になっている子がたくさんいます。IT眼症や近視にならないように、使用時間や、端末との距離、姿勢に気を付けましょう。また、お家でも、お子さんの様子を見られ、一緒に確認をされてみてください。

IT眼症や近視にならないために気を付けたいこと



明るい場所で目と本、タブレットは30 cm離す。



目を休める時間を1時間に10分は取る。



寝る1時間前には端末の使用をやめリラックスする時間をつくる。



遠くをぼんやり眺める時間をつくる。

おへそを前に向けて



ひざの角度は90度



足のうらをつけて



正しい姿勢を意識する