

# ほけんだより 10月

十四山東部小学校 保健室  
NO.6  
令和元年10月2日

## 季節の変わり目、体調に気をつけましょう！



少しずつ暑さもやわらぎ、秋めいてきましたが、まだまだ熱中症が心配な日もあります。また、県内ではインフルエンザの感染も始まっています。手洗い・うがい、換気、衣服の調節や十分な睡眠や栄養で元気に過ごせるように心がけましょう。

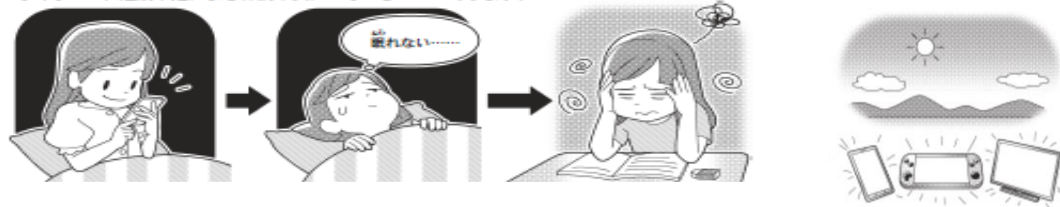
ほけんもくひょう め たいせつ

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

スマホやテレビなどの画面から出る光にはさまざまな色があります。その中の一つである「ブルーライト」は見る時間が長すぎると体へ悪い影響が出ます。

### ブルーライトが体に与える悪い影響

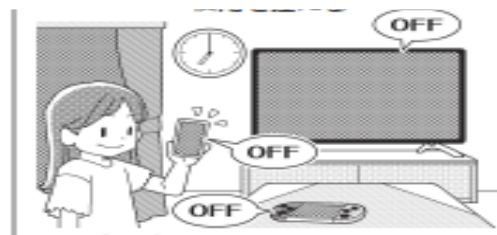
夜にスマホや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、ブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、体調不良につながります。こんな症状の子を十東っ子でもときどき見かけます。これは、目から入ったブルーライトが体内時計にとどき、「太陽光から出たブルーライト＝昼間」と脳が勘違いするからです。



### ブルーライトの影響をおさえるためには？

ねる2時間前からは使わない！

使う時間を家族と決める！



10月の視力検査の結果は、視力低下のあるお子さんに、後日おたよりにてお知らせします。早めの受診をよろしくお願いいたします。また、7日(月)からの1週間、第2回元気アップカードで生活リズムを振り返ります。ご家庭でのお声かけもよろしくお願いいたします。

7つのまじがいを  
やがて！



こたえは、うらにあるよ！  
ござきせんせい

スクールカウンセラー小崎先生より

### 自己紹介



- ・スクールカウンセラーの小崎ひと美です。
- ・今年から毎月1回ほど、十四山東部小学校に来ています。
- ・好きなこと：子どもと動物園や美術館、科学館などに行くこと。ドラマを見ること。
- ・好きな季節：秋。カボチャのおかし(特にプリン)を食べるのが楽しみです。



### スクールカウンセラーって？

- ・みなさんの話を聴いて、一緒に考える人です。
- ・カウンセラーに話すことによって、気持ちが楽になったり、よい方法が見つかることがあります。
- ・ろうかを歩いたり、授業を見学して、みなさんの頑張っている姿を見に行くこともあります。
- ・教室で一緒に給食を食べることもあります。

### どんなことを相談するの？

- ・友達、勉強、学校生活、家族、性格や気分についてなど、なんでもOKです。
- ・心配なことや上手くいかないことがあったり、誰かに話を聴いてもらいたいと思ったら、気軽にきてください。絵を描いたり、おしゃべりをするだけでもいいですよ。

### 相談したいときは？

- ・担任の先生や保健の先生に伝えるか、スクールカウンセラーに直接伝えてください。

### ☆保護者の方へ☆

お子さんのことで気にかかることがありましたら、ご相談ください。一緒にお子さんの成長をサポートしていけたらと思っています。ご相談のある方は、教頭または養護教諭までご連絡ください。

★まちがいさがしのこたえ★

- ① テーブルの上の布 うえぬの    ② ポテトチップスの数 かず    ③ ねころんでいる男の子の足 おとここあし
- ④ ゲームをしている女の子の髪型 おんなこかみがた    ⑤ 窓の近くの男の子の表情 まどちかおとここひょうじょう    ⑥ 時計の大きさ とけいおお    ⑦ 犬の向き いぬむ