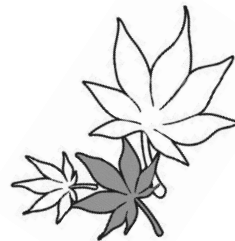


すくすく



保健室 No. 6 平成29年10月13日 (金)

明け方の空気の冷たさに、秋の訪れを感じる季節になりましたね。一日の気温の差が大きいので、服装を調節して、健康に生活できるよう心がけましょう。

校内での過ごし方をふり返ろう。

9月から10月のけがの状況を見ると、教室やろう下で走って人とぶつかったり、遊んではいけないところで遊んでけがをしたりする子がいます。危ない行動をしていないか、自分の校内での過ごし方をふり返ってみましょう。

- 教室やろう下では、暴れずに、静かに過ごします。
- ろう下や階段は、歩きます。
- ろう下や階段は、右側通行をします。
- ろう下や階段では、ボール遊びをしません。

ひとりひとりが気をつけることで、防げるけががあります。
ルールを守って、安全に過ごしましょう。



みんなでチャレンジ!

～アサーションを意識しよう～

あなたは下の3人のうち、だれに似たタイプかな?

場面：学級で係を決めています。あなたはやりたい係があります。そのとき、友だちに「そんな係はつまらないから、△△係をやろう。」とさそわれました。あなたは、友だちになんと言いますか。

- ① **のび太タイプ**：「ええ～…。いいけど…。」
- ② **ジャイアンタイプ**：「なんだよ。勝手に自分でやればいだろう。」
- ③ **しずちゃんタイプ**：「その係もいいね。でも、私はやりたい係があるから、〇〇係にするね。さそってくれてありがとう。」

“アサーション”とは、自分も相手も大切にする伝え方のことです。しずちゃんタイプは、相手の気持ちを考えながら、自分の思いを正直に伝えていて、自分も相手も心地がよいです。まわりの人とよい関係をつくるために、アサーションを意識して話ができるとういことです。



～保護者の方へ～ インフルエンザワクチンのすすめ

予防接種は、インフルエンザの予防に有効であり、また発病した場合も重症化するのを防ぐといわれます。ワクチン接種による効果が現れるのに2週間程度を要するため、10月～12月中旬までに接種することをおすすめします。

10月10日は“目の愛護デー”でした。

“目”ってすごい！ 目のはたらきを知ろう。

① まゆげ

- おでこから流れてきたあせが、目に入らないようにする。

③ まぶた

- まばたきをして、目がかかないようにする。
- 目に物が入ったり当たったりしないようにする。

② まつげ

- 小さなごみやほこりが目に入るのを防ぐ。

④ なみだ

- まばたきするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守る。
- 目がかんそうするのを防ぐ。
- 目に入ったごみやほこりを洗い流す。

これであなたも、よい姿勢名人！

ゲーキパーで、正しい姿勢を身につけよう！

目から机までの高さは、パー2つ分あるかな？

机とおなかの間は、キ1つ分あいているかな？

背筋ピン！背中と背もたれの間は、ゲー1つ分あいているかな？

足のうらは、しっかりとゆかにつけよう！

正しい姿勢で机にすわることは、目にとっても体にとっても大切です。
疲れにくく、集中力が高まりますよ。

