



# すくすく

No. 6 平成30年10月19日(金)

## ★ 10月の保健目標 ★ 目を大切にしよう!

毎日、休みなく使っている目。勉強やゲーム、テレビの見すぎで、目が疲れていることはありませんか？目が疲れると、頭が痛くなったり、肩こりや体の調子が悪くなったりします。

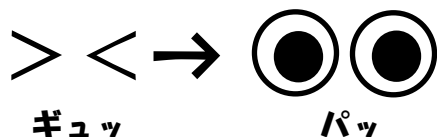
目はとても大切です。目をときどき休めてあげたり、目の周りの筋肉をほぐす体操をしたりして、目に優しい生活をしましょう。

あなたの生活はどっち？目に優しい生活？優しくない生活？

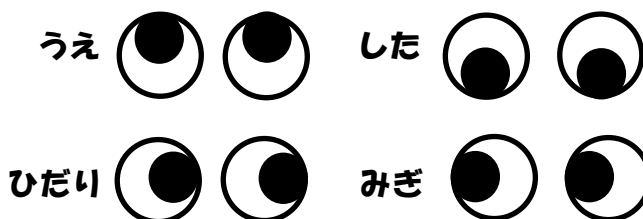
<p>目に優しい生活</p>	 <p>早寝をして、すいみんをしっかりとる。</p>	 <p>近くばかりではなく、ときどき遠くを見る。</p>	 <p>テレビやゲームは、明るい部屋で時間を決めてやる。</p>
<p>目に優しくない生活</p>	 <p>暗い所で本を読んだり、勉強したりする。</p>	 <p>長い時間、ゲーム機やスマートフォンを使う。</p>	 <p>字を書くとき、姿勢が悪く、ノートと目の距離が近すぎる。</p>

### 目が疲れたらやってみよう！目の体操◎

①目をギュッと閉じて、パッと開ける。



②黒目を上下左右に10秒ずつ動かす。



# 平成30年度 学校保健委員会が開催されました！



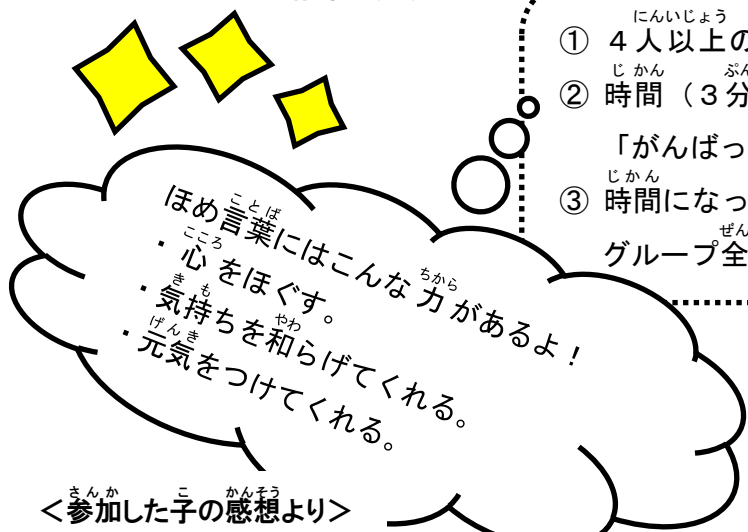
↑児童保健委員会による六ツ美中部小でのアンケート結果の発表

10月3日、愛知大学・殿木道子先生を講師にお迎えし、学校保健委員会を行いました。4, 5, 6年生が参加し、「お互いを大切にするコミュニケーションづくり」をテーマに、気持ちの良いあいさつや友達を温かい気持ちにする言葉選びについて学びました。

人の気持ちを考えるためのコミュニケーションを実際に体験する中で、「ほめあげ大会」というものを行いました。

## ほめあげ大会のやり方

- ① 4人以上のグループを作って、じゃんけんで順番を決める。
- ② 時間（3分くらい）を決めて、その子の「よいところ」や「がんばっているところ」を他の人が、順番にどんどん言う。
- ③ 時間になったら、次の人に交代する。グループ全員が終わるまで繰り返す。



ほめ言葉にはこんな力があるよ！  
・心をほぐす。  
・気持ちを和らげてくれる。  
・元気をつけてくれる。

### <参加した子の感想より>

言葉の力は大きいと思った。これからは、相手の気持ちを考えた話し方をしたいな。

みんなにほめられて、少し自分に自信がついたよ。

他の人だけじゃなくて、自分を大切に思う気持ちも大切にしていきたい。



## 保護者の方へ ~インフルエンザワクチン接種のおすすめ~

毎年、12月ごろからインフルエンザが流行し始めます。早くも市内で、インフルエンザによる欠席者が出ています。インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、発症したとしても重症化を予防する効果があります。

インフルエンザの流行は、例年1月から3月上旬にピークを迎えます。インフルエンザワクチンは接種後2週間後程度から効果が得られるため、今の時期から12月中旬までの期間にワクチン接種をすることをお勧めします。

