

# ほげんだより 10月

令和4年10月3日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

朝・夕の風が涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりましたね。1日の気温差が大きくなるこの時期は体調をくずしやすいので、衣服を調節するなどして対策をしましょう。

## 10月の保健目標

目を大切にしよう。



## 目にやさしい生活をしよう

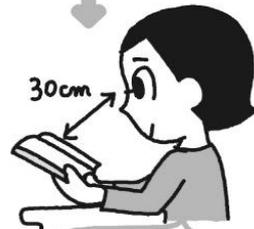
目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近すぎませんか？ 長時間になっていませんか？



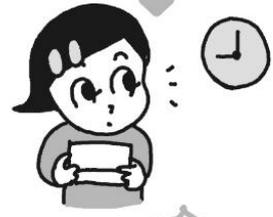
前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



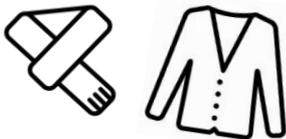
テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

油断しない

## 気温の変動に気をつけましょう

日中は暖かくても、油断すると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。1日の気温の変化が大きいと、体調を崩しやすいです。

## 体調を整えるために



上手な衣服の調節



十分な睡眠



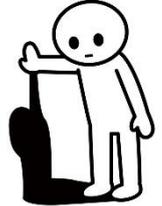
バランスのよい  
三度の食事

# 学校保健委員会だより

## NO.2

今回は、「ストレス」についてのお話です。

7月の学校保健委員会で、大窪小の子ども達は不安や心配などのストレスが原因で体調をくずす傾向があるという話をしました。今後、ストレスと上手く付き合っていくためにはどうすれば良いのでしょうか？



### ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう

ストレスといっても、すべてが悪いものではありません。適度なストレスが心を引き締めたり、勉強やスポーツのやる気を上げたりする場合もあります。しかし、それが度を超してしまうと、心や身体が適応できなくなり、心身にダメージを与えるのです。

#### ストレスの原因

勉強が難しい 宿題が多い  
テストがある 友人とケンカした  
コロナウイルスが心配  
など…



- ①原因がいくつか重なる  
②かかえこむ

#### 体

- 食欲の低下
- 下痢/便秘
- 眠れない

#### 行動

- ミスが自立つ
- 生活の乱れ

#### 心

- やる気が出ない
- イライラ
- 不安



何だかいつもと違う自分

### 相談力をアップしよう！



好きなことをしてストレス解消できているなら OK！しかし、一人でぐるぐると同じことばかり考えてしまう…という人はいませんか？自分自身で考えて解決することはすばらしいことですが、気持ちが落ち込んだり、体調をくずしたりしていませんか？つらいときは、誰かを頼っても良いのです。

だれに話す？

友達、家族、先生、地域の方など、あなたのまわりには力になってくれる人が必ずいます。もちろん保健室に来て話しても良いですよ。

どうやって話す？

人に相談しづらいときは、まずテレビや学校のことなど、何気ない会話からはじめてみると良いかもしれません。