



令和3年9月29日(水)
横浜市立上郷小学校

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋の訪れが感じられるようになりましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」といろいろあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくりフレッシュしていきましょう。日によって気温の差が大きくなることがあります。こまめに衣服で調節できるように、ご家庭でもご指導をお願いいたします。



～ おやこ 親子でリフレッシュをして心と体をすっきりさせましょう ～

なつやす 夏休み後、ぶんさんとうこう 分散登校が始まってからやく 1 か月が経ちましたね。な 慣れない生活やせいげん 制限があつてじゆうにできない生活につかれて心や体がぐったりしている人はいませんか？

こころ 心に余裕がないとつかれだけでなく、ストレスもたまり、たいちよう 体調をくずしやすくなります。さむくなる季節に向けて、げんき 毎日を過ごせるようにじぶん 自分に合ったリフレッシュをおやこでしてみてください！

好きなことを楽しむ

ストレッチをして体を動かす、好きな絵を描く・作業をする、好きな絵本やマンガを読む、好きなものを料理して食べるなど…好きなことをとことん親子で楽しんでみましょう！一緒にやることで、自然と会話もはずみます。ゆっくりお風呂に入ることや深呼吸をするなどのリラクゼーション法もリフレッシュの一つです。



話をする・きく

その日あった楽しかったこと、不安なことなど…何でも一人で抱えこまずに気軽にまわりの人と話をしましょう。子どもたちは、おうちの方が一旦手を止めて話を聞いてくれるだけでも安心できます。

学校でも養護教諭やスクールカウンセラーなどがいつでも話を聞きます。お気軽にご相談ください。



◎ 健康観察票（検温）の記入について ◎

お子さんの健康観察と検温、ロイロノートの入力のご協力ありがとうございます。
毎朝、検温をして、記録することでお子さんの体調の変化に気づきやすいだけでなく、陽性者が発生した場合の聞き取りに必要となります。
毎朝（土日を含む）、検温後は、健康観察票への記入をよろしく願います。

【10月の保健目標】
 目が大切にしよう

目のしくみ

まゆげ
 おでこから流れ落ちてきた汗や雨が目に入るのをふせぎます。

まぶた
 まばたきをして目をおおい、うるおわせ、目のかわきをふせぎます。

まつげ
 目に雨やごみが入るのをふせぎます。

瞳孔（ひとみ）
 目に入る光の量を調節します。

なみだ

- 目の中のごみを洗い流します。
- 目の表面のうるおいを保ちます。
- 目の表面に栄養や酸素を運びます。

10月10日は目の愛護デー
 目にやさしい生活を心がけましょう！

よる夜にゲームやスマホの画面を見すぎてない？



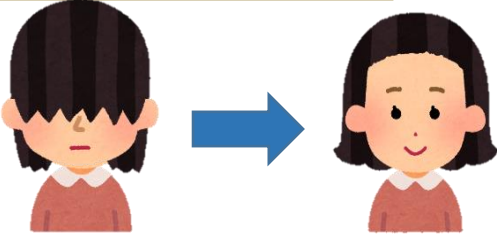
長時間、近くを見すぎてない？



20分間何かを集中して見たら、20秒間は遠くを見て目を休ませましょう。まばたきをすることもドライアイの予防になります。意識しましょう！

ブルーライトには、体を起こすはたらきがあります。ですので、朝に、太陽光に含まれるブルーライトを浴びるのはよいことです！
 しかし、夜にメディア機器からのブルーライトを浴び続けると、体内時計が乱れ、ぐっすり寝れなくなったり、気分がよくななくなったりします。

前がみ、目にかかってない？



前がみが長いと、「目に入って痛い！かゆい！」と来室する児童もいます。目が傷ついたり、気になって勉強や運動に集中できないことがあるので、前がみは切るか、とめたりして目にかからないようにしましょう。

目に近い距離で使うメディア機器ほどブルーライトの影響が強くなります！

<影響が出やすいのは…>

- 1：スマートフォン
- 2：携帯ゲーム
- 3：パソコン
- 4：液晶テレビ

勉強中の姿勢は、大丈夫？



本やメディア機器を見るときに、背中を丸めた姿勢だと目が疲れやすくなり、肩こり、頭痛や吐き気にもつながります。背中ピン！で30cmは離しましょう。