

ほけんだより No.5 厚木市立鳶尾小学校 保健室 平成29年10月11日

過ぎやすい季節となりました。外を歩くと自然の色とり目を奪われます。できるだけ自然と触れあう時間をとりたいですね。心身ともにリフレッシュできます!!

寒暖の差が大きく体調をくずしやすいので、「暑くはたらめぐ」「寒くはたらめる」ことのできる服装を選ぶように声かけをお願いします!

目のクイズに挑戦してみよう!

つぎの問題に①～③で答えてみましょう!

問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

答え①

小学生は平均31%、中学生は54%、高校生は65%です。



問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいすといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体操をするのが効果的です。



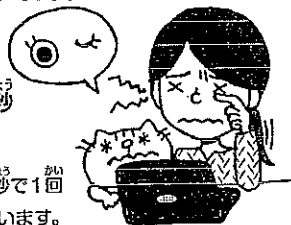
問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の一つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

答え①

普段は3～6秒で1回まばたきをしています。



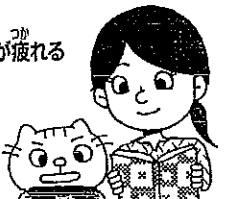
問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

答え①

スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。



子どもの心によりそう...

自分の本心で不安・悩みがはきりしない人は余計不安が強くなります。「今あなたは、こう思っているんだね、だから心配なんだね。」というこちらの気づきが本人の気づきとピッタリ合時には高熱が出たり、嘔吐することもあり。大人からすると「そんなこと...」という事も多いですが、確かに子どもにとっては不安になることなのです。また本人がまだ無自覚ということもよくあります。小学生にとってこの不安や心配事を解決していくことが成長への第一歩です。だからこそ心の裏側を自覚してもらえようように傾聴することを大切にしています。

自分の本心で不安・悩みがはきりしない人は余計不安が強くなります。「今あなたは、こう思っているんだね、だから心配なんだね。」というこちらの気づきが本人の気づきとピッタリ合時には高熱が出たり、嘔吐することもあり。大人からすると「そんなこと...」という事も多いですが、確かに子どもにとっては不安になることなのです。また本人がまだ無自覚ということもよくあります。小学生にとってこの不安や心配事を解決していくことが成長への第一歩です。だからこそ心の裏側を自覚してもらえようように傾聴することを大切にしています。

子どもの心の健康のために...

◎生活リズムを大切にす

朝食をしっかり食べることは脳の働きにとりとても重要です。またしっかり睡眠をとれば脳のつかれもとれます。精神を安定させるために、早起早寝朝ごはんは基礎となります。

◎どんな時でも味方であることを伝える

失敗しても、うまくいかなくても、叱っても、必ず「私はあなたの味方」という気持ちだけは伝えてあげましょう。そうすればあきらめたり、反発したりせず、がんばろうと思える心が育ちます。

◎話しを真剣に聴いてあげる

話しを聞いているときにテレビやスマホをちらちらみたり途中で話をさぼったりしてしまうと、自分が大切にされていないと感じてしまいます。真剣に聴くことで、子どもの自己肯定感を育てることが出来ます。



これだけはがんばる! 必ず中高時代に大きな差が出る!



リフレーミングで短所を長所に!

ネガティブな物事をポジティブに考えよう!

- 「飽きっぽい」⇒「気持ちの切り替えが早い」
- 「心配性」⇒「気配りができる」
- 「いい加減」⇒「大らか」
- 「がんばり」⇒「意志が強い」
- 「鈍感」⇒「うたれ強い」
- 「空気が読めない」⇒「マイペース」
- 「臆病」⇒「冷静」
- 「人見知り」⇒「慎重」

10月10日の「目の愛護デー」にちなみ10月は視力検査を再発行しています。スマホやゲーム機、パソコン画面などの普及がすすみ、視力1.0未満の児童の増進が進んでいます。またドライアイ、ストレートネック、頭痛などもひきおこしています。使い方をしっかり考えたいですね。