

ほけんだより 10月号



令和 7 年 10 月 2 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

朝晩は涼しく、過ごしやすい季節になってきました。しかし、日中は気温が上がると暑いと感じることもあります。脱ぎ着しやすい服装で、体温調節を行いましょう。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。気付かないうちに疲れがたまってしまうので、いつも以上に体調管理を心掛けましょう。

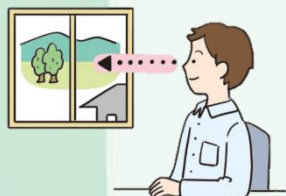


10月10日は目の愛護デー

皆さんはふだんから目に優しい生活をしていますか？大切な

目の健康を守るために、日ごろから次のことに気を付けましょう。

- ☐ 長時間、スマホ画面やテレビ、パソコンを観ない
- ☐ 時々目を休ませたり、遠くを眺めたりする
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 夜、寝る前にスマホやゲームをしない



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

リフレーミングをしてみよう

あなたは どう思う？

もう半分しかない！



まだ半分もある！

リフレーミングとは・・・

いまも 今持っているイメージを、ちがみかた 違う見方に変えてみることです。

ネガティブなことをポジティブにとらえられると、まえむき 前向きな気持ちになることができます。

短所を長所に

マイペース



ていねい 丁寧に とく 取り組める



おこ 怒りっぽい



なにごと 何事にも じょうねつてき 情熱的



おちこ 落ち込みやすい



しんけん 真剣に かんが 考える ことができる



じぶん 自分の 良いところや、ともだち 友達の良いところをたくさんみつけてみましょう。

ほけんしつ 保健室の まえ 前にもリフレーミングについての掲示物があるので、ぜひ見てくださいね。

保護者の方へ

だんだんとマスクをしている人が増えました。寒くなり、風邪も流行する時期です。練馬区内では、新型コロナウイルス感染症が流行しているようです。こまめな手洗いと咳エチケットをご家庭でも心掛けるようお願いいたします。また、発熱や咳等、普段と異なる症状がある場合は無理をせず、自宅で休養するようにお願いいたします。

