



ほけんだより

No.8

いわき市立郷ヶ丘小学校



日ごとに肌寒くなり秋の到来を感じる季節となりましたが、本校ではインフルエンザなどの感染症のピークは過ぎ、体調を崩して欠席する児童の皆さんも少なくなってきました。校内では、今週に迫った学習発表会に向けて、子どもたちが一生懸命練習に取り組んでいる様子があちこちで見られます。気温差により体調を崩さないようお子さまの体調管理をお願いします。

スマホ老眼になっていませんか？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く「細かい文字が読みづらい」、「近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかる」などの症状があります。実は、10代の子どもたちにも「老眼」の症状に似た「スマホ老眼」が増えています。

チェックしよう!

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

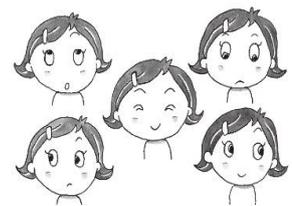
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

【目を動かす】

- ①指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする。
- ②顔を動かさずに目をぐるっと1周させる。
- ③目の筋肉をほぐしてみよう

【まばたきをする】

- ①意識してまばたきの回数を増やしてみよう
 - ②ギュッと閉じたり、パッと開いたりしよう
- ※目の表面が潤い、目の筋肉もほぐれます



【遠くを見る】

- ①窓の外景色を眺める
- ②遠くの看板の文字を読む

※目の筋肉を緩めてリラックスさせましょう。



【目を温める】

- ①ホットタオルなどを目に当てて、血流をよくしましょう。
- お手軽にできて、おすすめの方法です。やけどに注意!

お子さんに

感謝を伝えてみませんか？

【BEFORE】「このくらいやって当然、できて当たり前」

↓変換

【AFTER】 「ありがとう」

【POINT】 「ありがとう」の種を見つけて言葉にする

こんなとき
ありませんか？

日々忙しい中で、気持ちに余裕がなくなると、お子さんが普段当たり前に行っていること・できていることにはなかなか目を向けられなくなります。

少しの事でも「ありがとう」の種を探して、気持ちを言葉にしてみると大人も子どもお互いハッピーになれそうです。

子どもが少しだけでも苦手なことを我慢し協力できた

例:待つのが苦手な子が列に並べた、座るのが苦手な子が食事の時に席につけた、など

子どもが少しだけでも、妥協や譲歩をすることができた

例:他の家族に見たいテレビ番組をゆずれた、「ごめんなさい」が言えた、など

子どもが少しだけでも、家族や他人を思いやる行動ができた

例:ちょっと家事を手伝ってくれた、トイレのエラーを自分で拭いた、家族の気持ちや体調を気遣えた、など

子どもが少しだけでも、家族のできないことや失敗を許せた

例:兄弟の支度を待ってくれた、相手が謝ったら許すことができた、一緒に後始末をしてくれた、など

本当にささいな、小さなことへの瞬間的な協力

例:お醤油をとってくれた、荷物を持ってくれた、ゴミをゴミ箱に捨ててくれた、食べ終わった食器を下げた、家族のために少し座る位置をずらしてくれた、など

参照：楽々かあさんの伝わる！声かけ変換 大場美鈴著 あさ出版

おねがい

いわき市内の小中学校では、インフルエンザが流行している状況です。今のところ本校では流行の兆しはありませんが、朝晩の気温差で体調を崩す児童がみられます。引き続き、基本的な感染症対策にご協力をお願いします。

- ① 早寝・早起き＋手洗い
- ② 気温に応じた服装
- ③ 体調がすぐれない時には無理をせず早めの受診を！



☆☆スクールカウンセラー来校日のお知らせ☆☆

相談のご希望があれば、お気軽に申し込みください。相談内容は厳守されますので安心してお話いただけます。
お電話でも申し込みができます。郷ヶ丘小学校 Tel0246-28-1341

10～12月の来校日：10/25(水) 11/8(水)、22(水)、29(水)、12/6(水)、13(水)、20(水)

