ほけんだより 10月

令和８年９月３０日(水)
吹田市立岸部第二小学校
保健室

１０月に入り、朝晩は少し寒く感じるようなすずしい日もでてきました。すずしくなってほっとした頃に、疲れが出ることもあるので、無理をしないで ぼちぼちがんばりましょう。

なにか気になることや、不安に思うことがあれば、いつでも保健室に相談に来てください。話すことで、なにか気づくことや、すっきりすることがあるかもしれません。

気持ちを整えて、よりよい方法を一緒に考えられたら、先生はうれしいです(^^)



寒暖差に注意しよう



昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

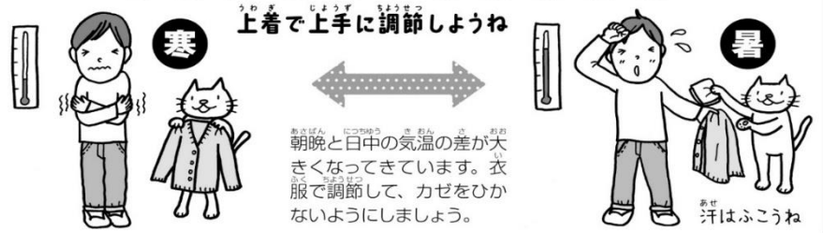
実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



目の愛護デー 10月10日

目をたいせつに

あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に２つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう１つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。



私たち目をマモルンジャ





私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。





私は なみだ。

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



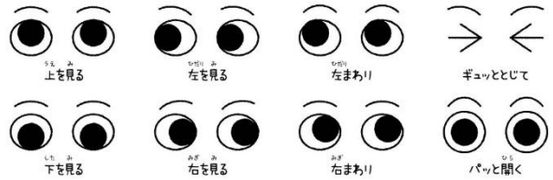
オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に１回は休憩をしてね。

やってみよう！ 目のたいそう♪

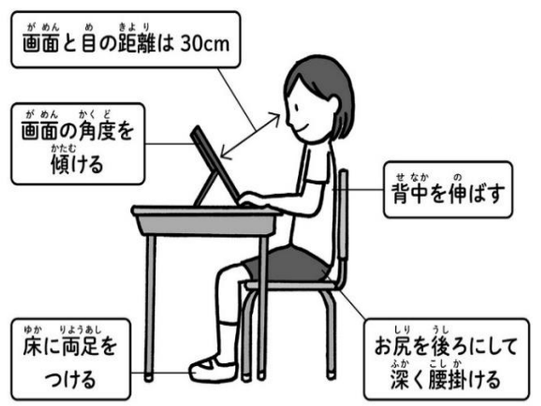




タブレットを使うときは…



おうちでも、学校でも画面を見ることがふえました。
画面を見るときの姿勢、少し気にしてみてね。

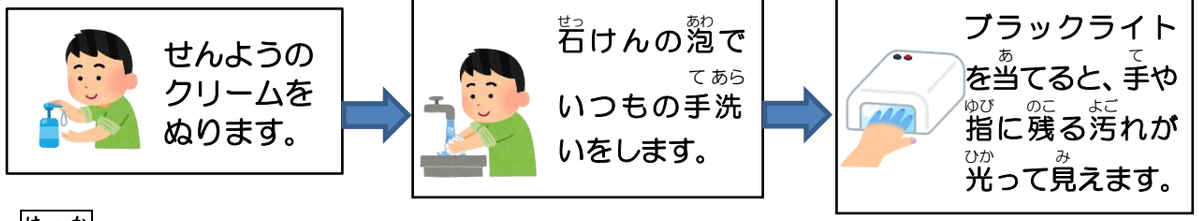




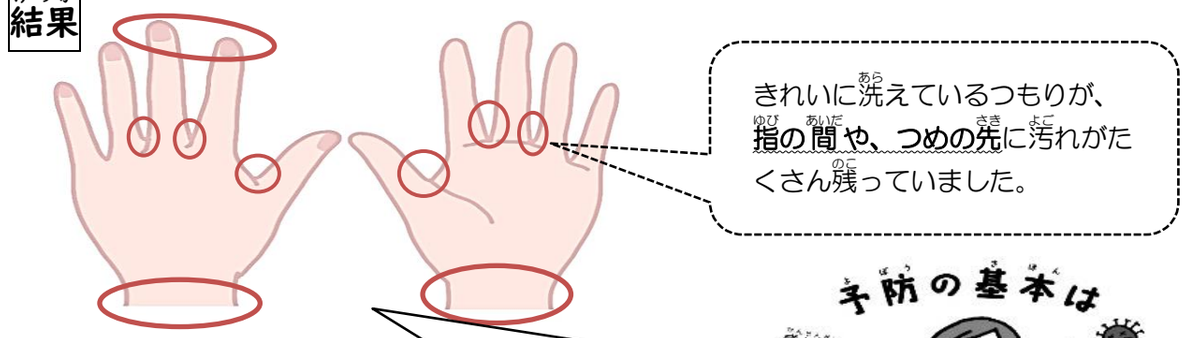
9月　児童保健委員会「手洗いじっけん」

前期最後の児童保健委員会では、手洗い実験についての制作・発表をしました。

実験の手順



結果



いつもより少し長く・ていねいに をこころがけてあらうことが必要だとわかりました。また、指の間や爪先は 特にていねいに、石けんを使って洗うとよいと感じました。
つめは汚れがたまるので、日ごろから切っておくことをおすすめします。



前期保健委員会のみなさんへ

いつも手洗い場のおそうじや、せっけんの補充をしてくれて、ありがとうございました！自分のお当番以外の日でも、自らすすんでお仕事に来てくれる人もいました。
先生は、とっても素敵だなぁと感動しました。
次の委員会でもぜひ活躍してくださいね！



のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。
ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。



オープンダイアローグって知っていますか？



オープンダイアローグ（開かれた対話）とは、フィンランドで考えられた心の傷を治すための治りょう方法です。心が傷ついた人とお医者さんが話をするというのはよく聞きますが、そこに家族やお友だちも一緒に入って話をする、これが心の治りょうになるというのです。話す内容は、困っていることについてと決めず、なんでも自由にみんなで話をする。そうして対話を続けることが心にも脳にも良いそうです。

これは治りょう方法として考えられたものですが、普段から誰にでも使えるのではないかと思います。これと決めずに、なんてことない会話をしていくうちに、なんだか気持ちがすっきりして、元気になることってありますよね。

おうちや学校、ならいごとなど、色んな場所でのなんてことない会話が、実はあなたの心を癒しているのかもしれません。ぜひ、これからも家族やお友だち、学校の先生、誰とでもいいので話すことを続けていきましょう。

もし、自分には話せる人があんまりいない、そう思う人がいたら、ぜひ保健室にきてください。保健室の先生はあなたと話すことを楽しみにしています。

保健室からのおしらせ

吹田市内の小中学校では、かぜやインフルエンザ、コロナウィルス感染症でお休みする人が増えています。まずは手洗いが感染予防の基本です。また、日ごろから休養と栄養を取って、体調を整えておくことも大切です。もしかかってしまったときは、ご家庭でゆっくり休養してください。下記の出席停止期間を参考にしてください。

