

東野幌小学校 保健便り
2023年10月10日
NO. 12
ていがくねん

10月ほけんもくひょう 目をたいせつにしよう！

こうきがはじまりました。4日かんのあきやすみは元気にすごせましたか？

きょう、10月10日は「目のあいごデー」で、目をたいせつにしようという日です。

みなさんはせいかつの中でタブレットをつかったり、ユーチューブを見たり、がめんを見ることがおおいです。それはとてもべんりなのですが、めはつかれています。だから目のけんこうにきをつけてなくてはなりません。

目のけんこう、それは、どんなことでしょうか？たしかめながら、きをつけていきましょう。

目のけんこうのために、していてほしいこと

★ねっころがって、見るのはやめよう！



目がとてもつかれます。

★30分に1分はとおいくを見ましょう！



ちかくばかり見ると、しりょくがさがります。

★目をぶついたら、かならずおうちのかたにいいましょう！

目のまわりのほねがおれていることがあります。



★ゲームのじかんは、しっかりきめよう。

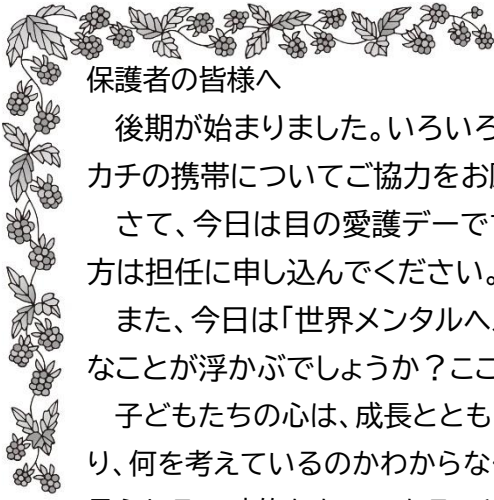


みなさんにおねがいしたいこと

まだ、うつるびょうき(かんせんしょう)がはやっています。うつるびょうきのよぼうでたいせつなのは「手あらい」です。でも、手あらいしたあとに、ハンカチでふいていない人がいますよ。ぬれていると、せっかくあってもばいきんがふえてしまいます。

こうきも、まいにちきれいなハンカチをもってきましょう。





保護者の皆様へ

後期が始まりました。いろいろな感染症が今後どのように推移していくのか気になりますが、ハンカチの携帯についてご協力をお願いします。また、咳が出るときはマスクの着用をお願いします。

さて、今日は目の愛護デーです。視力が気になる場合は視力検査をお受けしますので、ご希望の方は担任に申し込んでください。希望者が多いので、気になるお子さんのみとさせていただきます。

また、今日は「世界メンタルヘルスデー」でもあります。“子どもの心の健康”を考えると、どのようなことが浮かぶでしょうか？ここからは厚生労働省からの記事をお伝えします。

子どもたちの心は、成長とともに大きく揺れ動くことがあります。ときには、気持ちが不安定に見えたり、何を考えているのかわからなくなったりすることもあるでしょう。そうした状態が正常な成長の中で見られる一時的なものであることも多いのですが、実は背後に心の病気が隠れていることもあります。ここでは、心の病気の初期サインや心の病気についての解説、子どもの心と向きあっていく方法についてご紹介しています。



心の SOS に気づく

心の病気には、いろいろな SOS サインがあります。そんなサインに気づくポイントや気づいたときの対応方法をご紹介します。また、ひきこもりや不登校、リストカットなどの自傷行為、自殺をほのめかすときなど、その背景には心の病気が隠れていることもあります。

このようなことはありませんか？

睡眠:よく眠れること、十分な睡眠はこころの健康にとって大切です。

布団に入っても、なかなか寝つけないようだ。遅くまで夜更かししている。朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。睡眠のリズムがくずれている。眠れないと言う。寝すぎる。

食欲:ストレスやこころの病から食欲に影響が及ぶことがあります。

食欲がない、食べる量が減った。逆に食べすぎる。とくにパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。急にやせた、あるいは太った。体重をととても気にしている。



体調:こころの病気も、最初は体調に出てくるのがよくあります。

体がだるそう。疲れている。元気がない。顔色が悪い。腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

行動:本人よりも周囲が気づきやすいのが行動面のサインです。

学校に行きたがらない。家から出ないでひきこもりがちになった。友達と遊ばなくなった。身だしなみにまわなくなった。無口になった。挨拶をしなくなった。何度も同じ動作や行動をくりかえす。

気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。何もしないで長い間ぼんやりしている。表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。話が支離滅裂になった、通じなくなった。独り言を言うようになった。

以上のようなサインがあるからといって、必ずしもこころの病気とは限りません。ただ、これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合は、それはこころの SOS なのかもしれません。

こころの病気は、多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなるといわれています。ですから子どもの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めに専門家に相談してみましょう。

以上ですがお子さんの生活の中で気になることがありましたら、お気軽に学校にご相談ください。後期もどうぞよろしくお願いいたします。

きりとりせん

視力検査申し込み

年 組 名前