

岩松小学校
保健室 土井

R7.10 No.7

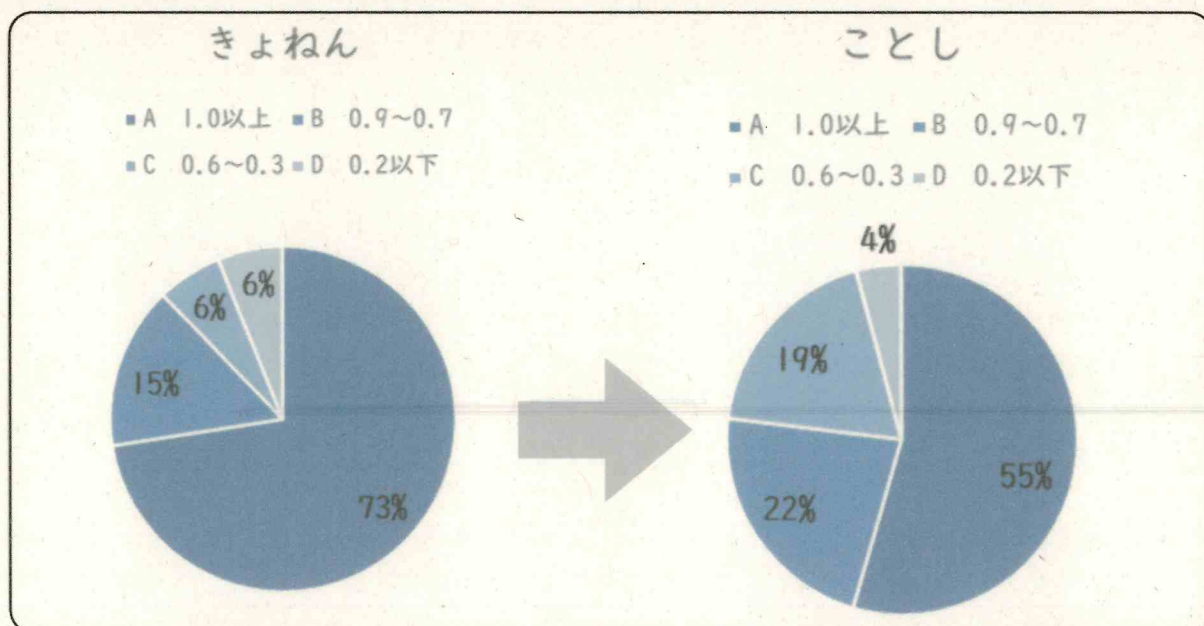
朝夕は少し肌寒くなってきましたが、昼間はまだまだ暑いようです。今の時期は「季節の変わり目」で、体の調子をくずしやすい時期です。運動会の練習をがんばって疲れもたまってくると思います。朝ごはんがパン1枚だけなど量が少なくバランスがよくなかったり、夜は10時や11時すぎまで起きていたりすると、元気が出ません。朝・昼・夕の食事をきちんととったり、たっぷり寝たりして、元気でいられる生活をしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう
メディア使い方を考えよう



10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横向きにしてみると、まゆげと目の形に見えてきませんか？友達や家族の顔を見たり、きれいな景色を見たりして何気なく使っている目ですが、みなさんは大切にすることができていますか？いま、タブレットやゲームなどの使い方によって、みなさんの目の健康が危険な状態にさらされています。普段の生活を見直して、目の健康を守りましょう！



岩松小学校全校の視力検査の結果です。去年に比べて視力がAの人が減って、BとCの人の割合が大きくなっています。みなさんの視力はどうでしたか？視力がB、C、Dだった人は病院でみてもらいましょう。



☆目を大切にできているかチェックしてみよう！

め たいせつ
0こ…がんばろう！ 1～3こ…もうすこし！ 4～5こ…いい感じ！ 6こ…ばっちり！目を大切にできています。



保護者の皆様へ



○色の見え方について

生まれつき色の見え方が他の人と異なる人は、約2.6%(1クラスに1人以上)の割合でいます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はなく、本人に自覚がないこともあります。

お子様にとって、自分自身の色の見え方を知っておくことで避けられるトラブルもありますので、保護者の皆様には、お子様の色の見え方について気にかけていただくようお願いいたします。また、「ものの見方」や「色の見え方」で気になることがありましたら、学校にご連絡・ご相談ください。

○スクールカウンセラーについて

「こんなことで相談していいのかな…」と思ったときこそ、スクールカウンセラーの出番です。保護者の皆さんが抱える不安や悩みに、心の専門家として寄り添います。

たとえばこんなとき…

- ・子どもが学校に行きたがらない
- ・友達とうまくいっていない様子がある
- ・家でイライラしたり、感情の波が激しい
- ・発達や性格のことで気になることがある
- ・保護者自身が子育てに悩んでいる、疲れている
- ・家庭や学校との関係でモヤモヤしている

相談内容はざっくりでも大丈夫です！「最近ちょっと元気がない気がして…」など、気になることや保護者様の気持ちをそのままお話ください。

10月のスクールカウンセラー村岡先生の来校日は、10月23日(木) 8:20～12:20です。

カウンセラーとの面談を希望される場合は、保健室 土井までご連絡ください。



スクールカウンセラー
申し込みフォームはこちらから

