



2022年(令和4年)
10月21日
長浜小学校
保健室



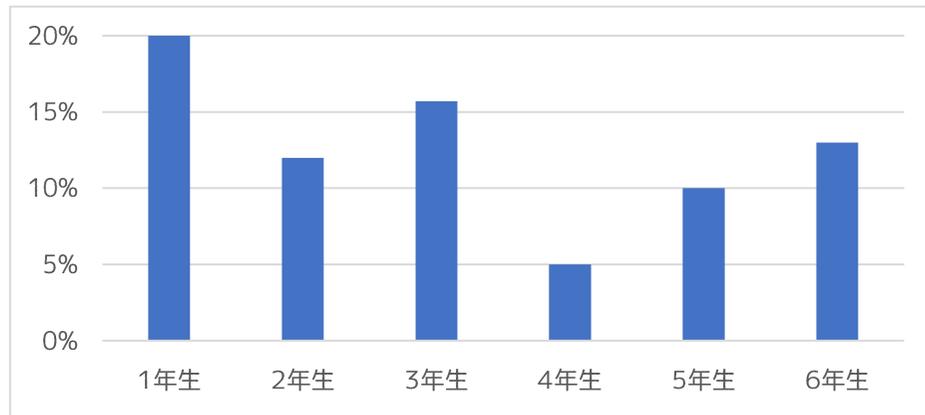
10月保健目標 目を大切にしよう!

今年度もあと半年! 2022年は残すところ2カ月半ほどになりました。見た目も中身もどんどん成長していている皆さん。あと半年でどんな成長を見せてくれるのか、とても楽しみです。また体育発表会では、一人一人がたくさん練習した成果を存分に発揮してくれました。11月には学習発表会も控えていて忙しい日々ですが、何事もまずは体調を整えることが大切です。しっかり食べて・ねて・運動をして心も体も元気に過ごしましょう。

視力検査で少し心配なことがありました

10月の最初の週に視力検査を実施しました。4月に視力検査を実施して約半年で視力の低下がみられた児童の割合を示しています。

学校の検査では病院ほどの正確性はないものの、低学年の視力低下の割合が多くなっています。近年では視力低下の児童の低年齢化が進んでいます。急激に視力が低下した人や学校で黒板の見えづらさがある人は早めに専門の先生に診てもらいましょう。



※B以下の人には結果を渡しています。Aの人は健康の記録にて返却します。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!



イヤなことや心配事、先生にもあるよ

どんな人でも、イヤなことや心配事があります。先生も時々、イヤなことや心配事がありますよ。でもずーっとイヤな気持ちを心に残しておかないように心がけています。

イライラすることや心配なことを誰かに話すと、その時に解決はしなくてもなんだかスッキリした気持ちになることがあります。

ネガティブな発言は良くないと思われがちですが、イヤなことや心配事を一度吐き出してスッキリし、その後自分がポジティブになれるのであれば、心の健康にはむしろ良い事なのではないでしょうか。ただし、誰に話すのか、信頼できる人なのかをよく見極めて話をしましょう。困ったら相談してね(^_^)

先生たちのHAPPYを紹介します

おうちでご飯を食べている時、家族が「おいしいね」と言ってくれたことです。(掛谷先生)

「先生明日もよろしく」とか「先生元気だね」とか「おつかれさま」などの声をかけてもらった時がHAPPYです。(岡田先生)

ひさしぶりに3年生全員がそろったこと。みんなで教室で勉強するのはやっぱり楽しい♪

(荒木先生)