ほけんだより 10 月号

鳥居松小学校 2016. 10. 5

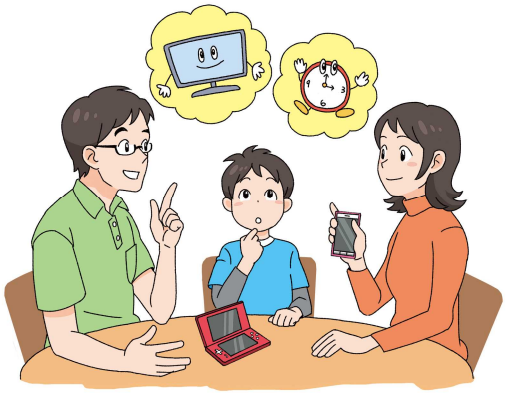
歯科の受診・治療は終わりましたか？

6月に行った歯の検査の結果、むし歯や歯肉炎などがあった人で、まだ、歯科の受診をしていない人が、97名います。むし歯や歯肉炎は、放っておいても治りません。ひどくなっていってしまいます。早めに予約して受診をしてくださいね。

10月10日は目の愛護デー

大人も、子どもも、目を使いすぎていませんか？

10月10日は目の愛護デー、10月は、家族で、目に優しい生活をしてみませんか？



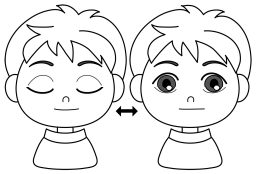
テレビ・パソコン・ゲーム・スマートフォンなどを長い時間見ていると、知らないうちに、目をすごく使っています。すると、視力が低下するだけでなく、目が乾燥して、ドライアイという状態になり、目の痛みや疲れなどを感じやすくなったり、傷が付きやすい状態になったりします。

<ドライアイの予防法>

① パソコンなどの画面は、目の高さより下にする。

② 明るい部屋で見る。

③ 1時間ごとに 10分くらいの休けいをする。



④ 意識して、まばたきの回数を増やす。

⑤ 家族で話し合って、ルールを作って、長い時間見ないようにする。

こんな時、どんな言い方をしますか？

Aさん は、Bさん に「私（Bさん）の家で遊ぼう」と誘われ、遊ぶ約束をしました。

そのあとで、Cさん がAさん に「公園で遊ぼう」と誘いました。Bさん の家から公園までは遠いので、一緒に遊ぶことは難しそうです。断わった方がいいと思いますが、なんと答えようか迷っています。

Aさんの答えを①・②・③の3通り考えました。あなたなら、どの答えがいいと思いますか。

① Aさん は、Cさん に「いいよ」と言う。

Cさん は、いい返事が聞けて、うれしいけれど、答えたAさん は、どうすればいいか、なやんだ結果、Bさん の家で少しだけ遊んで、走って公園まで行きました。Bさん も C さん も、せっかく遊ぶ約束をしたのに、少ししか遊べなかったので、とてもざんねんでした。Aさん は、すごくつかれてしまいました。

② Aさん はCさん に「誘うのが遅いよ、遊べないよ」と強く言う。

Cさん はせっかく誘ったのに、Aさん から「遅い」と言われたり、強い言葉で断られたりして、腹が立っています。いつも、これくらいの時間に誘ってもなにも言わないのに、今日は遅いって言うので、なぜ遅いのかわからず、とてもいやな気持ちです。

③ Aさん はCさん に「ごめんね。さっき、Bさん の家で遊ぶ約束をしたんだ。だから、今日は遊べない。また、今度、遊ぼう」と言う。

Aさん はCさん に遊べない理由をきちんと伝え、また、「今度遊ぼう」と言いました。だから、Cさん は、自分と遊ぶのがいやで断ったわけではないとわかりました。Cさん は、「じゃあ、今度遊ぼうね」と気持ちよくAさん に言えました。

③の言い方が言えると自分も相手もいい気持ちでいられますよ！

［お家の方へ］　9月は、保健室に、悩みを抱えて相談に来る子どもたちがとても多くいました。子どもたちは、毎日、友だちと過ごす中で、気持ちがうまく伝えられず、けんかになったり、悩んだりしています。その気持ちをそのままにしておくと、体調が悪くなったり、気分がひどく落ち込んだりしてしまいます。**ご家庭で、お子さんが悩んでいるとき、少し時間をとって、話を聞いていただけるとありがたいです。人に話を聞いてもらうと、大人も子どもも気持ちがすっきりするものです。**よろしくお願いします。