

# ほけんだより

No. 15 / 4年10月31日 / 府中市立栗生小学校 保健室

朝晩は寒いなど感じる日が増えてきましたね。今週はマラソン大会です。練習の時の自分のタイムと戦って、自分の力を出し切ることができたらいいですね。また、寒くなると感染症がはやりやすくなります。感染症にかかりにくくなる体を作るために、休けい時間は外で体を積極的に動かして、体力をつけましょう。



今年度2回目の視力検査をしましたが、目の様子はどうですか？黒板の文字が見えにくくなっていたりしたら、おうちの人と相談して、目の病院で診てもらいましょう。

## 保護者のみなさまへ

視力検査、色覚検査(4年生希望者のみ)について、病院受診をお勧めする児童のみ、お手紙を本日持ち帰ります。視力検査については、B判定以下(0.9以下)の児童に、出しています。

ご確認いただき、必要に応じて病院受診をお願いします。なお、病院を受診された場合には、結果を学校へもお知らせください。

## 黒板の字読めるかな？

	A: 1.0以上 1番後ろからでも黒板の字が見える
	B: 0.7~0.9 まん中より後ろの時、小さな字が見えにくい
	C: 0.3~0.6 まん中より前でも、小さな字は半分ほどしか見えない
	D: 0.2以下 一番前でもメガネがなければつきり見えない



## 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラして、怒りがコントロールできない時、ありませんか？怒りは、人に備わっている感情で、わるいことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと困りますよね。怒りがわいてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さは、心も体も喜びますよ！



11月10日は「トイレの日」。みんなが気持ちよく使えるように、できることは何でしょうか？

## マナーを守って、いいトイレ

- トイレトペーパーで遊ばない。
- トイレトペーパーを使い過ぎない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- 汚したらトイレトペーパーでふく。
- トイレトペーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。
- 流し忘れがないように確認する。

