

# ほけんぞのり 10月

令和6年10月2日  
手良小学校 保健室

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いのです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年の豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときやごはんを食べるときなどに、秋の恵みに感謝をしてみましょう。



## ★10月10日は「目の愛護デー」★

デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

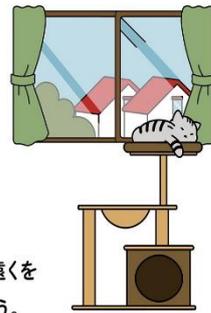
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

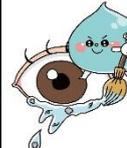
### 涙の役割



目の乾燥を防ぐ



目に酸素や  
栄養を補給する

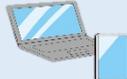


ごみやほこりを  
洗い流す



菌の侵入や  
感染を防ぐ

### 夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか? ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、すっきり目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると、ブルーライトの刺激で生活リズムが乱れたり、睡眠の質が落ちるなど困ったことが起きてしまいます。

## ★10月15日は「世界手洗いの日」

目には見えなくても手には菌がたくさんついています。年間を通じて様々な感染症が流行していますので、こまめに手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

- \*手のひら \*手の甲 \*指の間
- \*つめの先 \*親指のまわり \*手首



外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



## ★自分の心を表現するオススメの方法★

「自分がわからない」「何をしたいのか、どうしたいのかわからない」「よくわからないけどイライラする、悲しい」・・・このように思ったことはありませんか？

子どもたちだけでなく、大人でも感じることはありますよね。

不安に感じていることを言葉で表現することは簡単なことではありませんが、自分の心を何らかの言葉やイメージなどで表現し、「かたち」を得ることで、気持ちが安定してくることもあります。自分の心を表現できるようになるための方法の1つとして、『質問をし合う』という方法があります。友だちや家族、先生たちとも楽しみながらできますよ(\*^\_^\*)



- ①お菓子で一番何が好き？
- ②ひとつだけ魔法を使えらしたらどんな魔法にする？
- ③どの季節が好き？
- ④自分を動物に例えると？
- ⑤自分のお店を開くなら何のお店がいい？
- ⑥落ちこんだときは何をやる？
- ⑦大当たり!何が当たったら一番うれしい？
- ⑧苦手な食べ物は？
- ⑨行ってみたい場所はどこ？
- ⑩好きな物は最初に食べる？最後に食べる？
- ⑪一日の中でどの時間が好き？
- ⑫できるようになりたいことは？
- ⑬最近一番うれしかったことは？
- ⑭好きな有名人は？
- ⑮自分の好きなところをひとつだけ教えて

質問に対しての私の答えを  
いくつか紹介します(^o^)

- ①グミ ③さわやかな秋 ⑤パン屋
- ⑥泣く、歌う、誰かに話す、早く寝る
- ⑦宝くじ!! ⑧貝類 ⑩最後派
- ⑪夜の家事終了後(ドラマ視聴タイム)
- ⑫逆立ち、いつでもポジティブ思考
- ⑭5人組・9人組のアイドルグループ



まずはどんなことでも口に出すことから始めてみましょう。話を聞いて受け止めてくれる人がいるとわかると、安心して自分の心を表現できるようになりますよ。

## ★7つのまちがいをさがそう★

