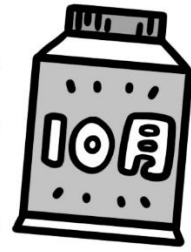


ほけんだより



令和5年
10月2日
中緑小学校
保健室

2学期が始まり、1か月が経過しました。学校の生活リズムに体が少しずつ慣れてきましたね。学習発表会に向けての練習も始まり、きれいな音色が学校中に響いています♪。とても楽しみです。10月になっても日中は暑さが和らぐことなく、水分補給と休憩をしながら、過ごすことが必要になりそうですね。しかし、朝夕は、だいぶ気温が下がってきましたね。上手に衣服の調整をしながら、体調を崩さないように心がけていきましょうね。



10月10日は
目の愛護デー



目を大切にできていますか？

「目」がつくことわざ



目から鼻にぬける

とても頭の回転がよく、ものわかりが早いこと。



目は口ほどにものを言う

目は、口で話すのと同じくらい気持ちを表す。ごまかそうとしても、目を見ればわかるということ。

～おしらせ～

11月のスクールカウンセラー来校日は、11月7日(火)です。カウンセリングを希望される方はお気軽に保健室までお声かけください。

10月3～5日に視力検査を行います。

検査結果がB以下だった人は、学習や生活へ影響があることが予想されます。早めに眼科を受診されることをおすすめします。受診されたら、学校へおしらせください。



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こう略）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



ゲームの遊び過ぎを防ぐには

① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)	すいみん					ゲーム			すいみん
9月19日(月)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん
9月20日(火)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん

② ゲーム以外のことに挑戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める



ルールとして決めること(例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。