

# ほけんだより 11月号



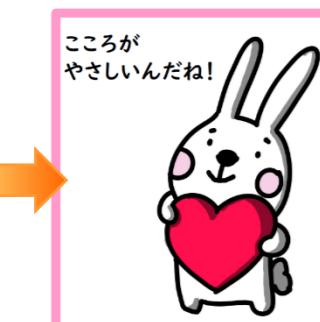
11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩は冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。睡眠をしっかりととり、普段からうがい・手洗いをしっかりとして体調を整えたいですね。晴れの日には外で体を動かし、病気に負けない体をつくりましょう。

## リフレーミングで明るく♪楽しく♪

物事の見方を変えることをリフレーミングと言います。短所(よくないところ)もハッピーな目線で長所(よいところ)にかえてみませんか？

見方を変えると…

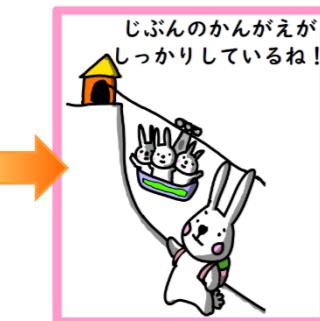
短所が長所に変わって見えます。



職員室前に16種類のリフレーミングを掲示しました！

自分の長所を見つけることが苦手…という人もいるのではないか？でも、少し考え方を変えてみるだけで今まで短所だと思っていたことが長所に変わっていきます。自分のいいところやアピールポイントを見つけて、もっと素敵にな人になってください。

また、友達の短所はとても目につきやすいものです。でも、「あんなところがいや！」と決めつける前に少し考え方をえてみてください。きっと世界が変わって見えてきますよ。



## \*教育相談について\*

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありませんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

- 巡回相談員 …… 12月12日(金)、12月19日(金)
- スクールカウンセラー …… 12月8日(月) 13:00~17:00



## 今月の保健目標



11月1日はいい姿勢の日

## 『姿勢を正しくしよう!!』

11月1日は「いい姿勢の日」です。みなさんの学習するとき、ゲームをするとき、スマホをするとき、本を読むときの姿勢はどうでしょうか？姿勢が悪いことでからだの中で苦しんでしまっている場所があるかもしれません。そうすると体全体の元気がなかなかでなくなってしまうこともあります。自分のからだやさしい姿勢で過ごすようにしましょう。

## 姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの

体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起ります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなってしまいます。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



## Eye Love コーナー

このコーナーも今月で最後になりました。今日はこのコーナーで学んだことを振り返りましょう。



まとめ

- ①1日2時間以上、外で過ごそう！
- ②画面から30センチ以上目を離して見よう！(姿勢正しく！)
- ③30分に1回は目を休めよう！
- ④部屋の明るさを調整しよう！



最後まで読んでくれてありがとうございます

アイちゃん