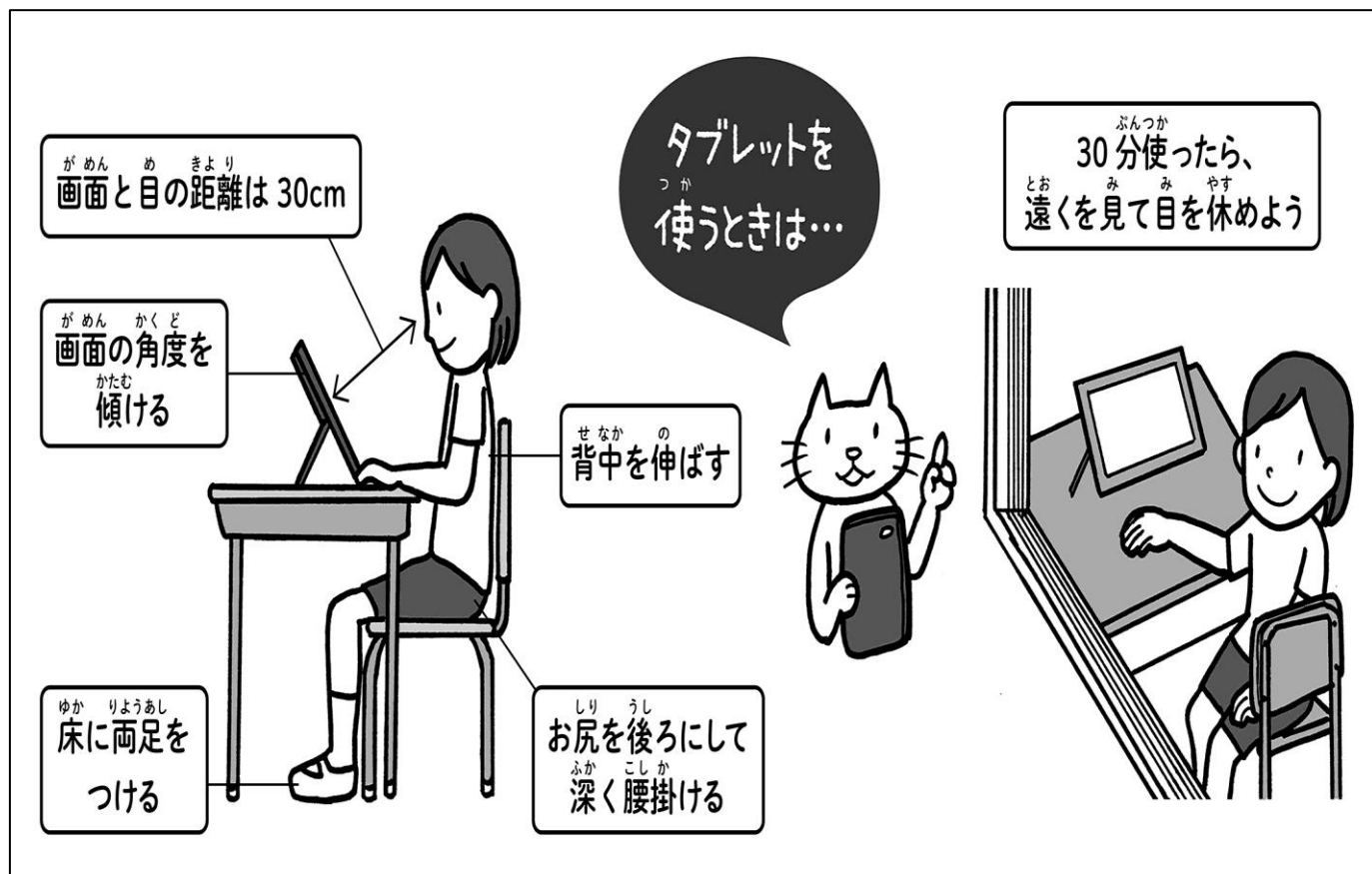




令和3年10月

秦野市立鶴巻小学校保健室

朝、窓を開けるとどこからかキンモクセイの香りがして、少し冷たくなった空気に「秋だなあ」と感じます。みなさんは、どんなことで秋を感じますか？



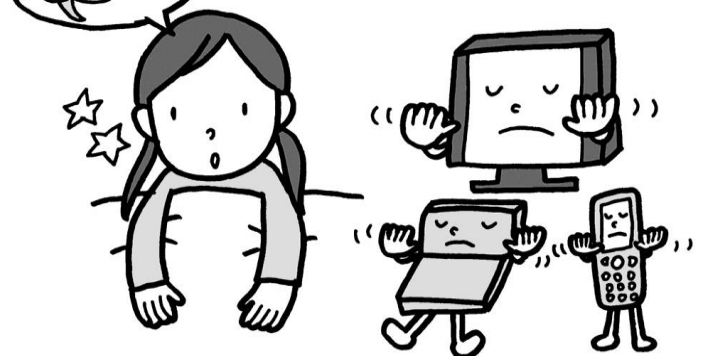
学校でも、ご家庭でもタブレットを使う機会が増えています。知らぬ間に目に負担がかかり、集中することでまばたきの回数が減って目が乾燥しやすくなります。時々意識して目を休ませてあげましょう。

目を休める

目を休めるために大切なことは、「寝る」ことです。

目は1日働いて疲れています。みなさんにとって睡眠が大切なのも同じで、目にも睡眠が大事なのです。

寝る前の強い光に注意!



寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

裏面もごらんください



おうちの方へ

「頭痛や腹痛を訴えることが多い」というお話を保護者の方から聞くことが多くなっています。

このような訴えが続いたりすると「体の調子が悪いのかな？それとも心の問題？」と悩んでしまうことがあると思います。体の病気が潜んでいることもあるので、初めから「心の問題」と決めつけるのではなく、まずは「体の調子」と受け止めて対応してあげてください。

“心と体は密接に関わりあっている”

ストレスや不安、緊張などが言語化されずに身体症状として現れるお子さんが多く見受けられます。体の調子が悪いということも受け止め、気持ちを言葉で表現できるように大人が仕向けてあげましょう。

ご家庭での丁寧な対応がお子さまに安心感を与え、それだけで治ってしまう場合もあります。それでも改善しない場合は、内科か小児科で診てもらうことをお勧めします。

「体は異常ありません」と言われたらそこで初めて「心の問題」を疑ってみましょう。

この前も水曜日…。

習い事は？

最近友だちとはどうかな



こんな時は元気だわ。

昨日、叱ったことかな。

夕方になると元気になる…。