

保健だより

えかお

令和6年10月4日
柏崎市立二田小学校
No.11

10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは普段から目を大切にしていますか？

テレビやゲーム、スマホ・タブレットに夢中になっていると、目と画面との距離が近くなってしまったり、まばたきの回数が減ったりすることで、目が疲れてしまいます。

目の疲れをそのままにしていると、視力が低下してしまうなどの問題も出てくるため、意識して目を休ませてあげるようにしましょう。

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

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

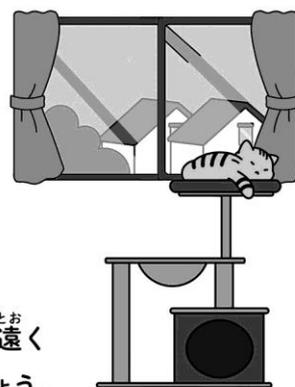
20分ごとに

20秒以上

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。



目が疲れているなど感じた時は、目を温めてケアしてあげましょう。ホットタオルやホットアイマスクを使うのも良いですが、温かい手のひらで目を包んであげるだけでも目が楽になります。



おしゃべりタイム

10月分

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの●●●●です。

みなさんは、どんなセルフイメージ（自分のことをどう思っているか）をおもちですか？セルフイメージは、自分の能力や行動に影響を与えているといわれています。特に、自分を否定しがち（自分には無理だ、どうせやっても成功しない）だと、本来もっている能力を発揮できなかったり、生きづらさを感じたりするといわれます。ですから、セルフイメージや自己肯定感を高くもつことは大切です。

今月のテーマは「**自己肯定感の土台は幼少期から**」です。

自己肯定感の土台が作られるのは、幼少期だといわれ、子どもの頃の生活環境や家族との関わり方、教育などが影響するといわれています。家族から十分愛情を受ける→「自分は、愛される存在だ」、得意なことによく褒められる→「自分には、能力、才能がある」、友達や先輩から可愛がられる→「自分は、魅力的な人間だ」というようにセルフイメージや自己肯定感が高まります。反対に、自己肯定感が下がってしまう主な3つの要因として、1、他者からの評価、2、人との比較による自己評価、3、成功、失敗の体験といわれます。「失敗体験だけでなく成功体験も自己肯定感を下げるの？」次回は、その辺を詳しくお伝えします。



9月17日に2年生で『くりのみ』の授業をしました。どんぐりをたくさん見つけたのに「何も見つからなかった」とうそをついたキツネさんと「2つ見つけたので1つあげる」とどんぐりを差し出してくれたウサギさんの場面から、自分だったらその後どうするかを発表しました。

うそをついたことを責められるかも…

ウサギさんに分けると食料が足りなくなるかも…

ウサギさんの優しさに触れたことで、葛藤するキツネさんの気持ちを考えました。

次回の来校日は11月5日（火）です。

10月の視力検査のお知らせ



黒板の文字は、見えていますか？

希望する児童を対象に視力検査を行いたいと思います。物を見る時に目を細めていたり、画面との距離が近かったりする場合は視力が低下している可能性があります。

つきましては、検査を希望する方のみ下記の用紙を切り取り、**10月11日（金）までに担任に提出**してください。準備ができ次第、順番に実施し、後日、結果をお知らせします。

き り と り

10月の視力検査を希望します

年 氏名

年 氏名