



げんきのもと



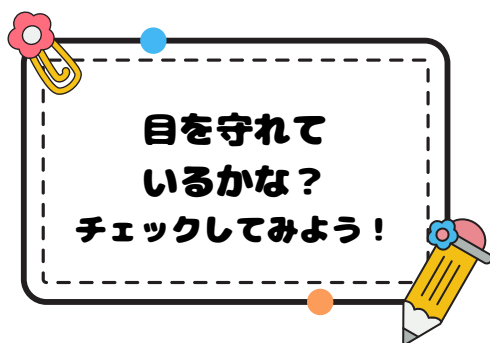
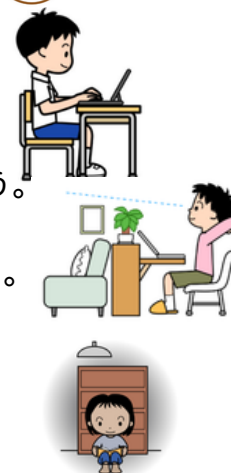
朝晩がすずしくなり、少しずつ秋を感じるようになりました。学校生活にも慣れてきたころですが、夏の疲れが残っていたり、季節の変化で体調をくずしたりすることもあります。元気に毎日を過ごすために、自分の心や体の様子に目を向け、無理をせず過ごしていきましょう。運動や読書、食欲の秋など、秋ならではの楽しみもを見つけながら、元気いっぱい学校生活を楽しんでいきたいですね。

10月10日は「目の愛護デー」

私たちは、毎日、目を使ってたくさんものを見ています。目は、ものの形や色、大きさ、動きなどを感じ取り、脳に伝える大切な働きをしています。目が元気だからこそ、勉強や読書、スポーツ、遊びなどを楽しむことができます。目は、一度悪くなると元の状態に戻すことが難しい場合があります。毎日のちょっとした心がけで、目を大切にしましょう。

👁️ 目を守るための生活をしよう！ 👁️

- タブレットやゲームは、目から近づけすぎない
画面に顔を近づけすぎず、正しい姿勢で使いましょう。
- 長い時間、画面を見続けない
30分に1回は、画面から目を離して遠くを見たり、少し休憩したりしましょう。
- 暗いところで見ない
本を読んだり、タブレットを使ったりするときは、明るさに気をつけましょう。
- 外で体を動かそう
外で過ごす時間をつくることも、目の健康につながります。
- しっかり寝よう
睡眠不足は、目の疲れにもつながります。毎日、十分な睡眠をとりましょう。



目を守れて
いるかな？
チェックしてみよう！

- ☐ 本やタブレットを目に近づけすぎていない
- ☐ 画面を長い時間、続けて見ていない
- ☐ とくとき遠くを見て、目を休ませている
- ☐ 明るい場所で本や画面を見ている
- ☐ 外で遊んだり、体を動かしたりしている
- ☐ 夜ふかしをせず、しっかり寝ている
- ☐ 正しい姿勢で本やタブレットを見ている



- がたくさんついた人は、目を大切にできています！
- が少なかった人は、できそうなことから一つずつ始めてみましょう。毎日の生活を少し見直して、目を大切にしていきたいですね。

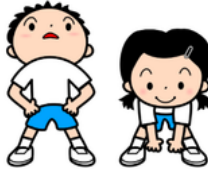
スポーツの秋 けがをしないために

暑さがやわらぎ、体を動かしやすい季節になりました。体育や外遊びを安全に楽しむために、けがを防ぐポイントを確認しましょう。

！ 運動する前に

① 準備運動をしよう

いきなり走ったり、体を動かしたりすると、筋肉や関節に負担がかかります。準備運動で体を少しずつ動かしていきましょう。



② 靴や服装を確認しよう

靴のサイズは合っていますか？ ひもはほどけていませんか？ 動きやすい服装になっていますか？ 運動前に確認しましょう。



③ 体調を確認しよう

「少し疲れている」「おなか痛い」「睡眠不足」など、いつもと違うときは無理をしないことも大切です。



！ 運動中は…

走っているときやボールを追いかけているときは、夢中になってしまい、周りの友達や物に気づきにくくなることがあります。前をよく見ないまま走ったり、急に止まり方向を変えたりすると、友達とぶつかって転んだり、けがにつながることもあります。



運動するときは、自分だけでなく周りの友達の動きにも目を向けることが大切です。「前を見る」「周りを見る」「あわてない」を意識して、安全に体を動かしましょう。



今日は何の日？

10月8日：運動器の健康・骨と関節の日

日本整形外科学会によって10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」に制定されています（2018年から上記のように改称）。ホネの「ホ」の字は漢数字の「十」と「八」に分けられること、「体育の日」だった10月10日にも近く骨の健康にふさわしい季節であるということから、その日に定められたようです。

骨について知ろう

【骨の主な役割】

骨には様々な役割がありますが、その主なものを紹介すると、まずは約200個の骨が組み合わさって骨格を形成し、私たちの体を支えていることがあげられます。また、頭蓋骨が脳を、肋骨や胸骨が肺や心臓をというように、大切な器官を外部的衝撃から守っています。さらに、筋肉が伸びたり縮んだりして、それにくっついている骨を動かすことで、手足などを曲げたり伸ばしたりできます。骨の中心部には骨髓という組織があるのですが、そこでは赤血球、白血球、血小板といった血液の成分がつくられています。また、骨にはカルシウムをたくわえる貯蔵庫の役割もあります。そして、血液中のカルシウムが不足してきた場合は骨からカルシウムを放出させて、濃度を一定に保っています。



【丈夫な骨をつくるためのポイント】

- ★**栄養**：骨に必要な栄養素というとカルシウムがすぐ思い浮かびますが、カルシウムとともに骨を構成している成分であるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンKなども大切です。ひとつに偏ることなく、毎日の食事でバランスよく栄養をとることが重要です。
- ★**運動**：骨は物理的な刺激が加わることで、骨をつくる細胞の働きが高まって、強くなるといわれています。ジョギングやウォーキング、縄跳び（ジャンプ運動）などもよいようです。日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内でつくられるので、その意味でも外で適度に運動するのは効果的です。

こころシリーズ①

自分の「いいところ探し」をしてみよう

「あなたのいいところ（長所）はどこですか？」と聞かれて、すぐに答えることができますか？「悪いところ（短所）のほうにすぐ目がいってしまったり、友だちのことなら答えられるけど自分のことは難しい」という人もいるかもしれません。また、他の人と比べて自分はダメだと思いこんでいる場合もありそうです。でも、誰にでも必ずいいところがあるのです。



では、どうしたら自分のいいところを見つけられるのでしょうか。もし悪いところのほうにすぐ目がいってしまったりするのなら、まずは自分の短所だと思えるところをあげてみましょう。そして、その短所について別の角度からとらえ直して、肯定的な言葉に置き換えてみます。例えば「あきっぽい」という短所も、肯定的にとらえれば「好奇心旺盛」というふうにいえるそうですね。

また、自分のことをよく知っている家族や仲のいい友だちに、自分のいいところはどこか聞いてみるのも、ひとつの方法です。きっと自分では気づいていなかったいいところについて教えてくれるはずです。

そして、もし比べるのなら、その相手は他の人ではなく、「過去の自分」にしてみよう。前より少しでもできるようになったり、一歩でも踏み出したことなどがあれば、それはあなたのいいところにきっとつながっていきます。

いいところ探しは自分をよく知る機会になります。ぜひ試してみてください。

ワーク

自分の短所とと思うところを書き出し、例のように肯定的な言葉（長所）に置き換えてみましょう。

短所	長所
おしゃべり	社交的
神経質	ていねい