



いよいよ日曜日は合唱コンクールです。

どの学級も放課後の練習が熱を帯び、心地よい歌声で溢れています。そんな中、朝夕は少し気温が下がり、体調管理が難しい時期になっている上、新型コロナウイルス感染症の流行も心配されます。毎日の健康観察とこまめな手洗い、三密を避ける、睡眠時間を十分確保する等、体調管理に十分気を配り本番では悔いなく力を発揮できるようにしましょう。素敵な歌声を楽しみにしています♪

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

保健室からのお知らせ

保護者の皆様へ：新型コロナウイルス感染症流行に伴い、合唱コンクールを見学する方は、健康状態の確認を行います。子どもたちに健康状態申告書を配付していますので、当日体育館入り口で提出するよう御協力お願い致します。

10月保健目標：目を大切にしよう！

令和2年度視力検査で視力異常による眼科受診が必要な生徒は**55名(41.0%)**でした。

	異常なし	要受診
1年	25	15
2年	26	19
3年	28	21

視力は全国的にも年齢が上がるにつれて視力異常の生徒が増える傾向があります。今年は自宅時間の増加に伴い、スマホやゲーム利用時間も増え、視力低下が進行することが懸念されます。受診が必要な人は早めに眼科で相談しましょう。

勉強するときに

- 姿勢はまっすぐ
- 手もとに影をつくらぬ
- ノートと目は近づけすぎない
- 机と体の間はこぶし一つ分あける
- 机と体の間はこぶし一つ分あける
- 机と体の間はこぶし一つ分あける
- 机と体の間はこぶし一つ分あける
- 机と体の間はこぶし一つ分あける

どこをチンツ？

目にやさしい過ごしかた

- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

寝る直前から寝るまで近く、みんなの目、大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとリチェックしてみよう。

** ストレスマネジメント講演会開催！

2、3年生を対象に、琉球大学の宮城政也先生を招いてストレスに関する講演会を行いました。日常におけるストレスへの対処法から3年生は受験期を乗り越えるための意識改革、アンガーマネジメント等、ストレスを上手にコントロールする方法を学習しました。年明けの1月に3年生2回目(受験対策の仕上げ)と、1年生の講話を予定しています。では、2年生の感想を紹介します。

〇これからストレスを感じる事があれば、他の人に伝染させないように正しい解消法を試そうと思った。そして、怒る時は相手に「ただ怒っている」じゃなくて「何に怒っている」のかが伝わるように怒りたいと思いました。

〇怒ることは相手を傷つけてしまうし、自分自身も嫌な気持ちになるのでどんなことがあっても怒ってはいけないと思っていたので、「怒ってもいい理由」を知ることができて良かった。これからは感情的にならず、上手に怒ることができるようにしたい。

〇自分の行動や言動で相手も自分も傷つけることになるかもしれないので、自分の中にある勝手な決めつけがないか考え、しっかり見直そうと思った。良い怒り方、悪い怒り方をしっかり学び、たくさんの人と良いコミュニケーションをとっていききたい。

〇私は『他人と過去は変えられない』ということにとっても納得しました。当たり前のように過去は決して変えられないし、他人も自分の思い通りに変えられない。だから、私は自分を変え、また後悔しないような生き方をしていきたいと思いました。

〇勉強中、すぐ近くにスマホがあってLINEの通知音になり、勉強をやめて返信してまた勉強しようとしても、他のアプリの通知も来て、結局「今日はこのくらいでいいか」となります。なので「1時間でもスマホを遠いところにおいて勉強する」ことをやってみようと思いました。スマホを遅くまで触って、屋に眠くなることや、やる気がでないことが増えたので、ほどほどにしたいと思いました。

〇最近とくにイライラすることが増えていたので、小さな事なら「当たり前」に考えて自分が長生きするためにも心を広くしたいなと思いました。「過去と他人は変えられない」という言葉が心に残り、他人に何かを求めても仕方がないので自分を変えたいです。そして嫌なことはしっかり伝えて、無意識に決めつけるところは直したり、「アンガーマネジメント」や「アサーティブなコミュニケーション」を身につけて将来に生かしたいです。