



令和 6 年 10 月 10 日  
播磨高原東小学校 保健室

朝晩は涼しく、秋らしい日が増えてきましたね。日中との気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。気温に合わせて服装を調節しましょう。もうすぐ音楽会です。体調を整えて、素敵な音楽を響かせてくださいね。

### ストレスとうまく付き合おう

ストレスを軽くするために 行うことをストレスマネジメントといいます。実はほとんどの人が無意識のうちにストレスマネジメントを行っています。

例) 緊張したとき、落ち着くために深呼吸する。

カッとなったとき、体を動かしてイライラをまぎらわせる。



#### 良いストレスマネジメント

- 体を動かす
- 考え方を変える
- 行動を変える

#### 悪いストレスマネジメント

- 人や動物を傷つける
- 物や環境（自然など）を傷つける
- 自分を傷つける

保健室前の掲示板で良いストレスマネジメントを募集していました。考えてくれたものをいくつか紹介します。

- 楽しかったことを思い出す
- すきな絵をかく
- スースーする歯みがき粉で歯をみがく
- ねる めっちゃいいことを考えながら…
- おり紙をおる
- 好きなことをする
- ぬいぐるみをだきしめる
- ピアノをひく
- 部屋にこもって本を読む



みなさんも自分に合った  
ストレスマネジメントを考えてみてくださいね！

10月10日は



数字の「10」と「10」を横にすると…「〇〇」。目とまゆげのように見えることから、目の愛護デーとなっています。

10月22日、10月23日 視力検査

めがねを持っている人は忘れずに持ってきましょう。

#### まぶた



実は、**目**を守

#### まゆげ



#### まつげ



#### なみだ



つてくれている？

### 目が疲れたらやってみよう！目の体操

- ① 上を見る
- ② 下を見る
- ③ 左を見る
- ④ 右を見る
- ⑤ 左まわり
- ⑥ 右まわり
- ⑦ ギュッととして
- ⑧ パッと開く