

ぽけんだより

11月

11月号 R7.10.31

銚子西中 保健室

11月4日は一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなことを思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときはぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

イライラ
しやすくなる

睡眠不足の悪影響

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えて、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずです。



かん せん しょう
感染症を寄せつけない

5つの工夫

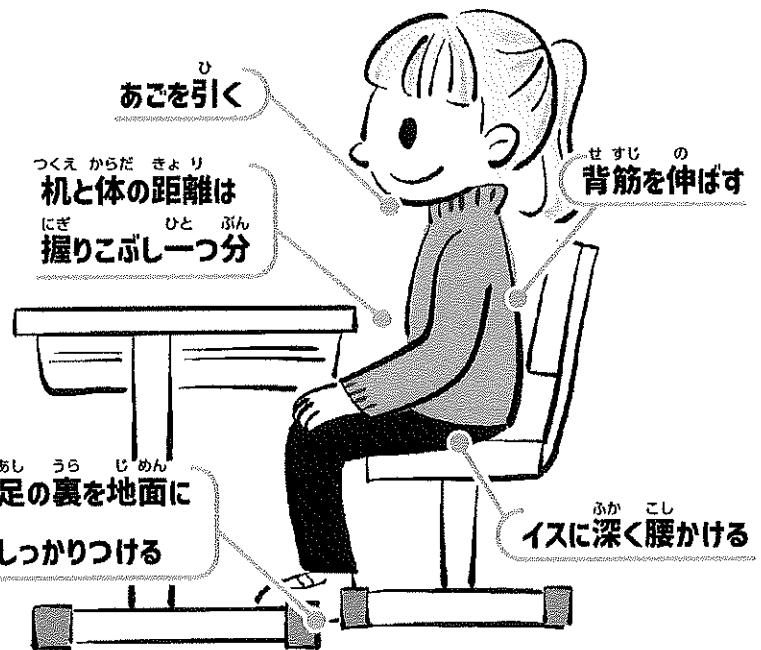
インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



すわ
座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全
身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、
勉強がはかどります。授業中や勉強中
も姿勢を意識しましょう。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900