

朝晩は冷え込むようになり秋の深まりを感じます。登下校時には上着が必要ですが、運動場で遊ぶ時には上着は脱いで、かいた汗はそのままにせず、ふきとって体が冷えないように心がけましょう。かぜに負けない体づくりには、冬になるまでの今をどう過ごすかが大切です。本格的な寒さが来るまでは、できるだけ薄着でヒフをきたえて、かぜの予防対策にとりかかりましょう。

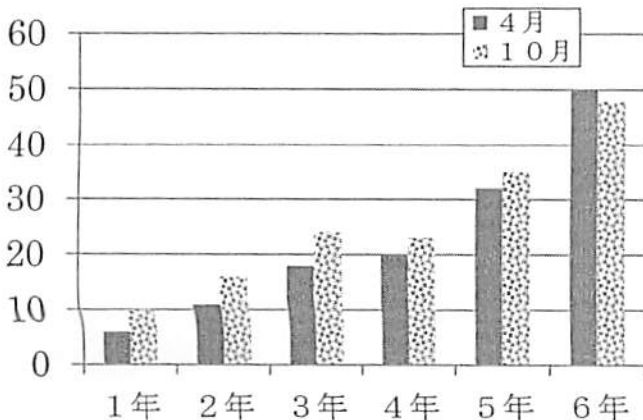
プラス思考(前向きにかんがえること)でいこう!

人から言われた言葉や、自分の失敗などでいつまでもくよくよ考えてしまうことはないかな？
ネガティブな言葉(落ち込むような言葉)をポジティブな言葉(前向きになれる言葉)に置き換えれば気分は、やる気モードにつなげることができるよ。たとえば、「悩みがある」ということは、ポジティブな言葉にすると、「逃げずに立ち向かおうとしている証拠」だと考えることだってできるよね。
ちょっと苦しいという時、プラス思考でのりきることができれば、心を健康に保つことに役立てられるよ。

落ち込む言葉	ポジティブな言葉に言いかえると
変わってる	個性的
暗い感じ	自分の世界を大切にしている
気が弱い	人を大切にする
しつこい	ねばり強い
周りを気にする	心くばりができる
でしゃばりな	世話好きな
調子にのりやすい	ふんいきを明るくする
切った髪を見て前のほうがよかったと言われた	センスの違い。感性のちがいと考えよう



裸眼視力がB以下の人数(4月と10月比較)



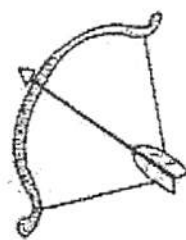
視力検査を実施しました。

B以下の子のみ結果のお知らせをお渡ししました。
視力に異常がみられた子は、4月は26%でしたが10月は31%に増えていました。視力の低下は、目の疲れと関係が大きいです。

ゲームやPCなどは長時間にならないよう時間を決めて、休けいしながらしましょう。



イライラするとき、どうする？

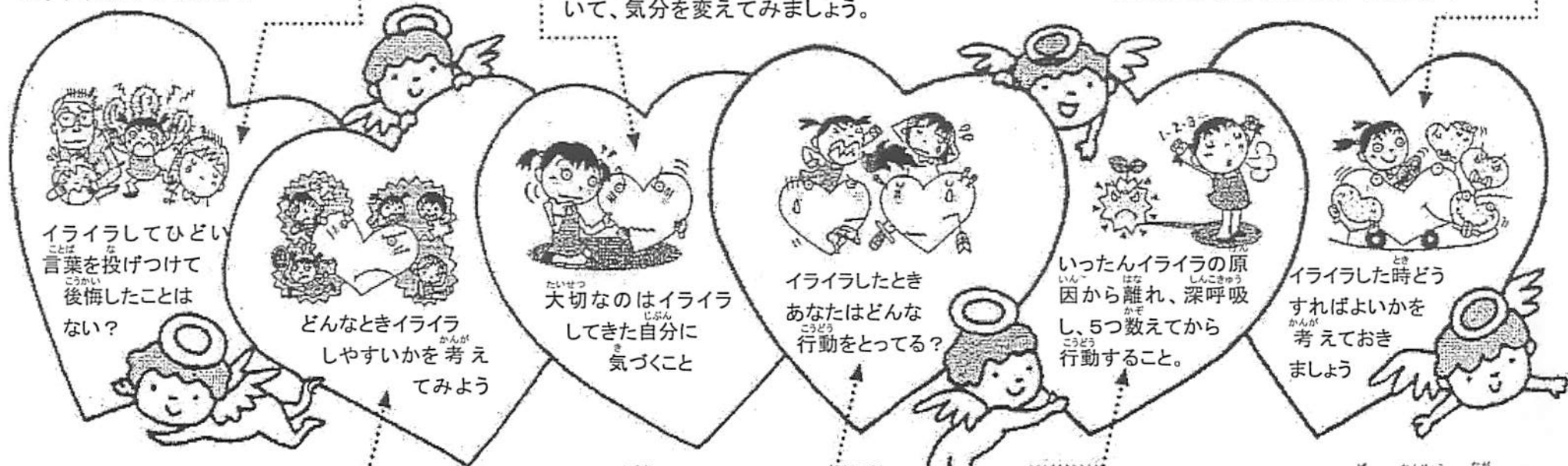


家族の言うことが気にさわる
なんだかムシクシャする
友だちの言葉や態度がひっ
かる、なんてことない？

イライラするたびにまわりに
当たりちらしては、友だち関係
も悪くなるよね。そんなときは
どうすればいいだろう？

ストレスがたまっているとイライラの原因に！
そんなときは、体を休めたり自分の好きなこと
をして、まずはリラックスすること。早めに気づ
いて、気分を変えてみましょう。

イライラして相手を傷つけた時は自分
の心も傷ついているはず。イライラした
ときどうすればいいかを考えておくこと
は自分の心を守ることになるよ。



友だちとけんかしたとき。疲れてるとき。
気にしてることを言われたとき
やらなければならないことがいっぱいある
とき。思い当たることを書き出してみよう。

イラッとした勢いでひどいことを言っ
てしまった、言われてしまったとい
うことはだれにもあるはず。言え
ばスッキリはするけど、言わなければ
よかったと後悔することも・・・

いちばんさけたいことは、その場の感情に流されて
しまうこと。まずはイライラの原因を考えよう。
イライラの原因が相手にあるとしても、激しい言
ひはさけ、おだやかに話し合う方が後の気分は
だんぜんよいはずですよ。