



令和7年10月1日
新開小学校

涼しくなり、秋の空気を感じられるようになってきました。これから、朝晩はびっくりするぐらいひんやりと感じる日が出てきます。そろそろ長袖や長ズボンの準備をして、急な寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。



10月10日は目の愛護デーです。あなたは、どのくらい目に優しい生活をしていますか？チェックしてみましょう。



前髪は目に
かからないように
しているよ!

注意!



前髪が目にかけると、ピントが合わせにくいので、目が疲れてしまいます。

いい姿勢で勉強
したり、見たり
しているよ!

注意!



斜めから見たり、近くで見たりすると、目が疲れたり、悪くなったりします。

長時間見続けないように
休けいしているよ!

注意!



目の疲れは、目からのSOSです。目の疲れを感じたら、見るのをやめたり、遠くの景色を見たり、早く寝たりして、目を休ませましょう。

ストレスとうまく付き合おう!

いろいろな外からの刺激が負担として働くとき、心身に生じる緊張状態をストレスといいます。ストレスの原因やストレスが心身に与える影響、それらの大きさや感じ方は人それぞれ違います。

ストレスの原因とストレスが心身に与える影響

社会的なもの
緊張、不安、
人間関係

物理・化学的なもの
寒暑、騒音、化学物質

生物学的なもの
感染、過労、睡眠不足



心の変化

イライラ、落ち込む、
集中できない、やる
気がない



行動の変化

キレる、やけ食い、叫ぶ、
悩む、引きこもる



体の変化

頭痛、腹痛、
めまい、食欲不振、
便秘

ストレスを
+ プラス
にする方法

ストレスは誰にでも
あるものです。前向き
に考え行動すること
でストレスを軽くする
ことができます。

テストが近づくと

後ろ向きな考え

わからないこと
も多いし、準備
不足で不安...
もうダメだ...

前向きな考え

みんなも不安や
でも頑張っている
る。やれるだけ
やろう!

人間関係に悩んだとき

後ろ向きな考え

あの人は合わない! 嫌い!
話したくない!

前向きな考え

共感できないところ
も多いけど、こ
こは尊敬できる