ほけんだより

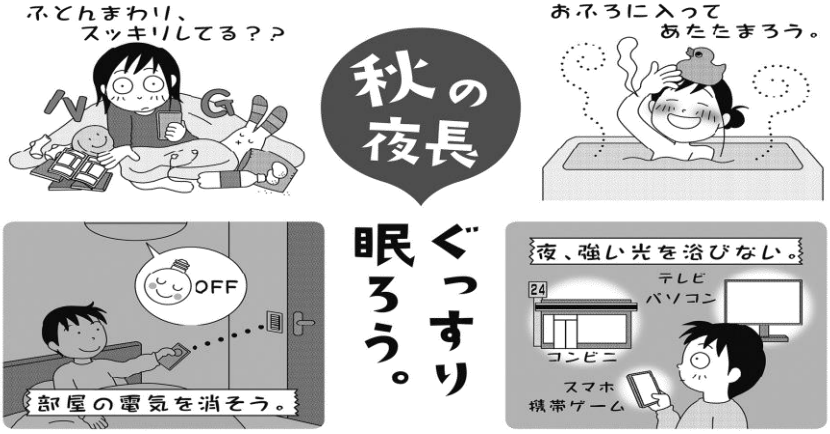
三島村立三島　小中学校　保健室

平成 30 年 10 月 23 日　NO.13

今月の保健目標・・・
目を大切にしよう

朝晩と昼の気温差が 10℃以上の日もあり，秋が深まるのをしみじみ感じる今日この頃ですが，みなさん体調をくずしていませんか。

秋といえば・・・読書，運動そして食欲の秋といいますが，みなさんはどれが一番あてはまりますか。私はやっぱり・・・・・食欲ですかね。昨日は，「オリオン座流星群」を観察しに外へでましたが，とても寒く早々に引き揚げようとした時に，スーっと流れる星を見ることができました。小学生は理科で天体について学習しているかと思います。目視でみれる素晴らしい天体ショー。たまには，夜空を眺めてみてはいかがでしょう。くれぐれも，防寒対策を忘れずに！！



お知らせと，お願い！！

11/15（木）に第2回学校保健委員会があります。

11/15（木）の 16：00 から 16：45，第２回学校保健委員会を開きます。今回は，昨年度に引き続き，鹿児島大学の関山徹先生を講師に迎え，テレビ会議による講話をしていただきます。

前回は，「ストレスマネージメント」というタイトルで，子どもたちがどのようにストレスへの反応を示し，それが・・・常生活でどんな行動に変化するのか，また，それをどう受け止め，寄り添っていくか具体的に話をしていただいたかと思います。

今回は，～思春期の心理と子育て～というテーマで，話をしていただきます。

思春期の子どもたちの心の発達の様子や行動を，分かりやすく理解し，どのように対応したらこじらせずに，お互い気持ちよく生活できるか，日常で活かせるヒント*になればいいな*と，先生と絶賛打合せ中です。うちは低年齢だからまだ関係ないな・・・というご家庭には，この先訪れるであろう事態を想定しての，備えになればいいかなと考えています。

つきましては，質疑応答の時間を 10 分ほど設定していますが，その場ではなかなか出しにくいものですので，事前にアンケートをとらせていただきました。

〆切は，11/2（金）です。日常での，困り感・・・注意したら反抗的になる，言っても聞かない，大人の気持ちが伝わりにくい等，生活に根付いた悩みなど教えてください。なお，しおかぜ留学に限らず，他地域の里親さんの状況もご存知の関山先生です。ぜひ参加して、***よいお土産を持って帰れるよう***ご協力お願い致します。