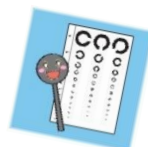


授業や作業に夢中になるあまり、水分補給を忘れてしまい、体調不良になるお子さんが多いです。まだまだ暑い日は続きます。運動会の練習も本格的になっていますので、水分補給を忘れないよう御家庭でもお話しください。



め あいご  
目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。目の健康についてお子さんと話してみてください。普段のお子さんの様子を見て、以下のような症状があったり訴えがあったりしたことはありませんか？



目が充血している



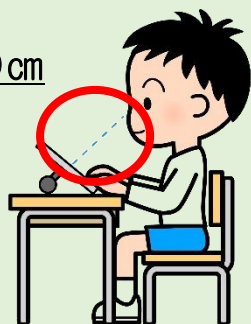
目を細めてものを見る



物や文字がぼやけて見える

近年、学校でのタブレット端末の使用やスマートフォン利用の低年齢化などから、電子機器の利用時間が増えたことによって、子どもの「近視」が進み、さらには若年化しています。「近視」になりにくくするための、目の守り方を3つ紹介します。

30cm



目と画面の距離は  
30cm以上離す



30分に1回は、  
20秒以上遠くを見る



1日2時間は外で活動する

視力低下は、生活環境が大きく影響します。さらには、一度低下した視力は、元には戻りません。お子さんの様子から異変を感じたら、病院受診をお願いします。

9月の健康の日では、「こんなとき、どうする？」のトレーニングを行いました。

## ★こんなとき、どうする？

Aさんは、Bさんに本を貸しましたが、2週間たってもBさんから返ってきません。Bさんはすっかり忘れているようです。

自分のおこづかいで買った大切な本だから返してほしいなあ。なんて言おうかな…。Aさんは悩んでいます。

今回は、袋井あやぐも学園の小5～中3に行ったアンケート「実際にあった、こんなときどうする？」で最も多かった『友達に貸していたものが返ってこなくて困った』場面について考えました。

強い口調で言われたらどう感じるか、どのような伝え方をしたら、相手も自分も嫌な気持ちにならないか、ロールプレイを交えながら練習した学級もありました。



## ☆ポイント☆

- ① 怒りをぶつけない。
- ② 直接会って伝える。 ※メールやSNSでは、誤解によるトラブルが起こりやすい。

自分の気持ちを素直に伝えることは大切なことだけれど、ストレートな強い言い方で言ったり嫌味っぽく伝えたりすると、トラブルになってしまうこともあります。言い方を少し変えることで、相手が嫌な気持ちにならず、自分の思いを伝えることができます。



袋井あやぐも学園  
公式キャラクター  
あやちゃん

## 子どもたちの意見の中から素敵な伝え方を紹介します



- ・この前貸した本、全部読み終わってからでいいから読み終わったら返してくれない？
- ・2週間ぐらい前に貸した本、読み終わったなら大切な本だから返してくれる？
- ・Bさん急なんだけど、この前貸した〇〇っていう本まだ持ってる？自分のお小遣いで買った大切な本だから、返してほしいな。