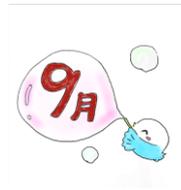


ほけんだより



令和年9月29日
 東京都立青鳥特別支援学校長
 校長 諏訪 肇
 担当 和田 舞子

今年の夏は厳しい残暑が続きましたが、やっと秋を感じる気候となってきました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、色々な秋がありますが、みなさんはどのような秋を過ごしますか？好きなことがなかなか見つからない人も、今年の秋にはぜひ新しいチャレンジをしてみてください。

10月の保健行事

	日	曜日	時間	概要
整形リハビリ 相談	4	水	午前中	真野英寿先生（昭和大学病院 整形リハビリ科）との相談です。 ※予約は締め切っています。予約された方には、相談時間を別途お知らせいたします。
【普・職1年】 宿泊前内科健診	11	水	14時～	1年生を対象とした、移動教室前の内科健診です。欠席の場合は御家庭で受診していただきますが御了承ください。
精神科相談	12	木	14時30分～	精神科校医の武田先生との相談です。御希望の方は10月5日（木）までに担任へお申し出ください。

★**体重測定**★ 普通科1年は視力、聴力も一緒に計測します。

日	曜日	学年
2日	月	3年
3日	火	

日	曜日	学年
5日	木	2年
6日	金	

日	曜日	学年
10日	月	普1年
11日	火	
18日	水	職1年

内科相談について

随時、内科相談を実施しております。肥満、頻尿、薬、てんかんなど、日頃困っていることについて、内科校医、清塚先生（三宿病院）が相談にのってくださいます。希望の方は担任（→保健室）にお知らせください。

☆10月10日は【目の愛護デー】です☆

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】

特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】

紫色のもと、アントシアニン
は網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】

魚介類に多くふくまれている目のつかれにきくといわれています。

イライラするのには理由があります

～脳は2階建て～

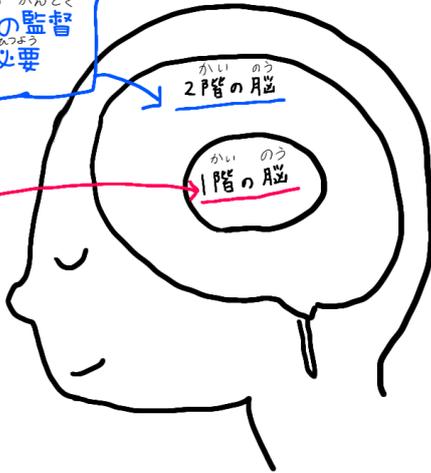
みなさんの脳は2階建ての家のようなものです。1階は、直感や感情など本能を担当する脳、2階は思考や判断など意識して行う行為や理性を担当する脳です。1階の脳と2階の脳はお互いに関わり合いバランスを取り合っています。でも、10代のみなさんの2階の脳はまだ成長の途中です。2つの脳がうまくバランスを取れなくて、1階で沸き起こる感情を処理できません。なので、イライラしやすかったり、怒りっぽくなったりすることは仕方ないことでもあるのです。今はしっかりと自分と向き合って、理性を担当する2階の脳を育てていくことが大切です。

思考、言語化、心の監督
意識的、集中が必要

2階の脳

1階の脳

直感、本能、感情
無意識に現れる



～2階の脳を育てよう～

理性を担当する2階の脳をたくさん使って、脳を育てましょう。



①自分の行動は自分で決めてみよう

やりたいことは何かな、やらなきゃいけないことはいつやろうかな。自分の行動を自分で決めてみましょう。予定通りにいなくても大丈夫です。

なんでうまくいかなかったのか
を考えてみることも、2階の
脳のトレーニングになります。



②自分の言葉で説明してみよう

今どんな気持ち？なぜそう思う？自分のことを言葉で伝えるって、やってみると意外と難しいことです。自分の言葉で伝える練習をしてみましょう。



保護者の方へ

反抗期の相談を受けることが多くあります。程度の差こそあれ、反抗期まっただ中のお子様と向き合うのはさぞ大変なことと思います。本当にお疲れ様です。反抗期は、保護者も大変ですが、本人もわけのわからないイライラに振り回され不安に思うものです。成長の1つであり、当たり前のことなのだと、理由がわかることで安心できることもあるようです。だからと言って、すぐに収まるわけではないですが・・・もし、可能であれば、お子様と一緒に読んでみてください。そして、見守っているよというメッセージとともに、保護者の皆様の気持ちも伝えてあげてみてください。聞いていないようできちんと聞いてくれているみたいです。