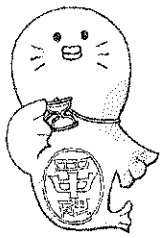
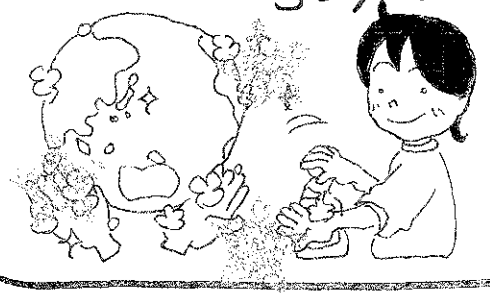
Smile ～すまいる～



令和8年10月14日 no.6
江東区立第四砂町中学校
保健室

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day Oct.15

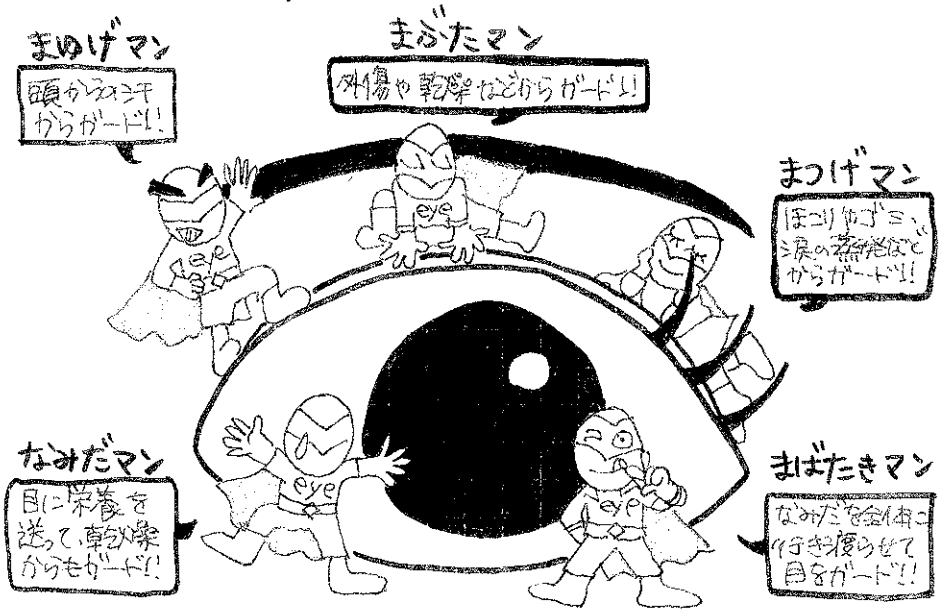


キンモクセイの香りがすると、秋が来たんだなと感じます。キンモクセイは小さなオレンジ色の花が咲きます。四砂の校庭の脇にもあるので、見たことがある人も多いのではないでしょうか。10月7日の誕生花でもあるキンモクセイ。ふわっと匂い立つ素晴らしい香りに反して、控えめな小さな花弁を持つことから、花言葉は「謙虚」と言われています。また、「気高い人」という花言葉もあり、その由来は雨が降った時に、その小さな花弁が潔く散ってしまうことからきているそうです。キンモクセイの香りには、βーイオノンなど、リラックス効果のある成分が含まれているので、ストレス解消効果も期待できます。秋の夜長、キンモクセイの香りを感じながらゆったりと、ぜいたくな時間を過ごしてみませんか。キンモクセイで秋の深まりを感じる頃ですが、同時に体調を崩しやすい時期でもあります。朝晩の気温差も大きいので、カゼや感染症に注意が必要です。今年はインフルエンザの流行が例年より早く、近隣の小・中学校でも学級閉鎖をしているという報告を受けています。手洗い、換気、咳エチケットで予防を心がけてください。

10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。人にとって目はとても大切なものです。2年生が職場体験の事前学習の中で行った講演会で、メラビアンの法則という話題がありました。メラビアンの法則とは、心理学理論のひとつで、人と人がコミュニケーションをとる際、「言葉の内容」と「非言語(表情や声のトーン)」が食い違っている時に、人がどの情報を優先して相手の感情や態度を判断するかを示した法則です。メラビアンの法則では、表情や見た目、仕草など「視覚情報」が人に与える影響は55%。声の大きさや話すスピードなど「聴覚情報」は38%。会話そのものの内容である「言語情報」は7%とされています。言葉だけでなく、表情や声のトーンを伝えたいメッセージの内容と一致させることが大切になってきます。その意味でも目の働きは大切になってきます。

アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!



メディアコントロールチャレンジ週間

10月19日～23日の5日間で鶴高小、小名木川小、砂町小の4校合同で実施します。今回は定期考査の前ではありません。1人1人メディアのイヤわりに何をするか宣言して取り組みましょう。

宣言 メディアをほどほどイヤわりに読書をします!(by前田)

インザメガチャーチ 読み終えます!!



朝から晩まで!ノーメディアを達成した人には、1科連絡帳委員会より認定証を渡します。

みんなで楽しみながらチャレンジしてみましょう。

前田先生のひとり言

季節が変わるたびに思うこと。着る服がないということ。昨年度も同じ季節を過ごし、毎日服は着ていたはず。それなのに次の年になると、服がないと思うのです。捨ててもいない、切り刻んでもいない。しかし、着る服に毎年悩まされる季節の変わり目です。同じ服を何度も着ていても、そっとしておいてくださいね。