

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

ほけんだより 3月

春がもうすぐそこまで来ています。いよいよ3年生は受験、卒業という節目の月となり、1・2年生は一年間の締めくくりの月です。この一年を振り返って、何が一番思い浮かびましたか？長かったようで短かった1年間の生活をふり返ってみましょう。

今年度の反省は、しっかり次年度に生かそう！

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月 5月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月

熱中症対策をしっかりと行えましたか？

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を心がけましたか？

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月

感染症対策をしっかりと行えましたか？

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんか？

2月

ストレスを上手に解消できましたか？

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何かから始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

片付けの3原則



音のマナーを 考えよう

みなさんは、場に応じた音のマナーを考えたことがありますか？友達同士で話が弾んで楽しいのは良いことですが、周りでは音に驚いたり、集中できなかつたりして困っている人がいるかもしれません。音のマナーも大切にしたいです。

耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は裏でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めを受診しましょう。

卒業おめでとう!

☆見方を変えて、よいスタートにつなげよう!

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて新しいスタートです。新しい環境は、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない...そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。

そこで、知ってほしい「リフレーミング」という考え方があります。リフレーミングとは、ある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、それと違う枠組みで見ることを言います。

『うるさい→元気がいい』『わがまま→自分の意見が言える』『飽きっぽい→好奇心が旺盛』

短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分が欠点だと思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えなかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく新しいスタートを切れるといいですね。

これまで、食べて、寝て、身体を動かす規則正しい生活習慣や、時間を守る、あいさつをする、ルールを守る。これらは、みなさんが社会性を身につけるとともに、たくましく生きる力の源=心身の健康のもとにつながります。どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈ってます。



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる



幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

お願い

☆災害共済給付制度の申請漏れはありませか?
学校でケガをして受診した人で、治療途中の場合や災害給付手続きがまだ済んでいない場合は、必ず保健室へご相談ください。
(申請はケガしてから2年以内です!)



~1年間の自分を振り返ってみよう~

この1年間で、今まで出来なかったけど、出来るようになったことはたくさんあると思います。少しずつ出来ることが増え、みなさんは成長していきます。

1年生は、もうすぐ後輩が入学し初めて「先輩」となります。自分はどんな先輩になりますか?憧れの先輩を想像し、自分なりにイメージしておきましょう。

2年生は、最高学年になり進路選択の時を迎えます。初めてのことがたくさんあると思いますが、一つ一つの経験が成長につながっていきます。



新年度の準備よろしくお願いします。

- ①保健調査票
- ②耳鼻科検診問診票
- ③結核検診問診票

提出日:4月10日(木)

9年間の義務教育を終えられるみなさん、それぞれの思い出と成長があったことでしょう。小学校入学から中学校卒業までの「成長の記録」をお渡しします。ぜひおうちの人と一緒に振り返ってみてください。

そして、成長を支え、見守ってくれた家族に感謝の言葉を伝える機会にしてほしいです。