

3月のほけんだより

2023. 3. 16

池田小学校

保健室

あと1週間でこの1年もおわりますね。ふり返ってみてどうでしょうか？楽しかったこと、もっとがんばりたかったことなど、いろいろ思い出されるのではないのでしょうか(*^_^*) ひとつひとつの経験がみなさんの心と体の成長につながっています。よい1年のしめくりができるように、体調管理をしっかりと、卒業式・修了式にのぞみましょう☆



4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返ろう

11 12 1 2 3



1年間の生活はどうでしたか？健康な生活を意識してすごすことができたでしょうか。下の6つのこうもくを確認して、できたと思うものにはチェック☑を入れてみましょう！6つすべてに○がつくといいですね！できていなかったこうもくは、春休みに意識して生活してみましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね・早おきをする	<input type="checkbox"/> すききらいをせずに食べる	<input type="checkbox"/> 体を動かす
<input type="checkbox"/> 歯みがきをする	<input type="checkbox"/> 手洗いをこまめにする	<input type="checkbox"/> ストレスをためない

イラスト引用元：「健」2023年3月号

おすすめ！気晴らしの方法

卒業・進級に向けて心配や不安の気持ちをもっている人もいるかもしれませんね。そんなときはためこまずに、この気晴らしの方法をやってみようー！

こきゅうほう 呼吸法



- ①鼻から息をすう (1・2・3)
- ②口からゆっくり息をはく (1・2・3・4・5)

★お腹がふくらんだりへこんだりするのを意識してやってみよう！



おんがく 音楽を聴く

音楽のリラックス効果は科学的にも証明されているそうです。好きな音楽を聴いて気持ちを落ち着かせよう♪



からだ うご 体を動かす

ストレッチや散歩など軽く体を動かすと、体も心もスッキリしますよ！
がんばりすぎると逆に疲れてしまうのでやりすぎには注意！



そうだん 相談をする

だれかに相談するとちがった考え方を教えてもらえるかもしれませんね。

- ★相談されたことを勝手に言いふらさない！
- ★子どもだけで解決できないことは大人に相談！



か だ 書き出す

悩んでいることや困っていることを紙に書いてみたり、PCに打ってみたりすると気持ちの整理ができますよ。



保護者の皆様、今年度は大変お世話になりました。感染症対策など、さまざまな面で学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。来年度もご無理をお願いすることもあるかと思いますが、引き続きご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。ありがとうございました。