

# ほけんだより 3月





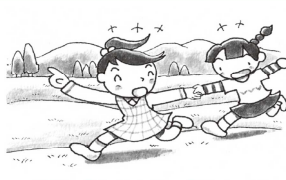



湯野小学校 保健室

この時期は、冬から春への変わり目で昼夜の気温差が大きく、体調を崩しやすいです。あと少しで進級・卒業となります。その日を元気にむかえられるように体も心も整えて過ごしましょう。

今年度の

## 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
 ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

## ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方していますか?

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

### 天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

#### 生活リズムを整えるのが基本

- たとえば…
- \* 朝起きて朝日を浴びる
  - \* ストレッチや運動をする
  - \* 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを

### 耳のマッサージもしてみてね!



# 心づかいについて考えてみよう



あなたは、自分や友達、周囲の人にやさしく接することができるかな？今年度をふり返り、あなたの心の中に鬼がないか探してみ、鬼がいたら話しかけてみる。やさしきビンゴをして○がつかなかった所を確認してみる。自分や周りの人に対する心づかいが変わるかもしれませんよ。

また、友達とのかかわりで不安をかかえたり、なやんだりすることもあると思います。自分だけでは解決が難しいときは、家の人や先生など、大人の力を借りるのもいいと思いますよ。

## 心の中の鬼と仲良くなろう！

### 心の中にも鬼がいる？

**1 節** 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

### 鬼と友だちになる3つのステップ

#### 1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



●今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

#### 2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」、自分の気持ちがわかってくるよ。



●今、どんな気持ちかな？

#### 3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



●鬼と一緒に何がしたい？

**★** ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



## できているかな？

# やさしきビンゴ

いつもの自分を振り返って、できていることをチェックしよう。

