

ほけんだより 3月

令和7年3月13日
手良小学校 保健室

★6年生のみなさんへ★

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この先、勉強や部活を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。

自分の健康を守るのは、あなた自身です。どうか、自分自身を大切にしてください。みなさんの一人ひとりの幸せを願っています。



★春休み中のお願い★

春休みのうちに
やっておこう



成長期の子どもたちの服や靴のサイズは、すぐに大きくなりますので、定期的に確認をお願いします。また、保健室の着替えも種類・サイズが十分ではありませんので、教室に着替えを一式置いておくこともオススメです!!



★ネコに学ぶ生き方のコツ★

もっと自由に快適に生きたいな~と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう!なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです!!

【真似したい行動】

- ★日当たりのいいところで昼寝する(それだけで気持ちいい!)
- ★適度にストレッチする(凝り固まった筋肉を緩める)
- ★お気に入りの居場所で過ごす(自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている)
- ★やわらかな毛布に包まれる
- ★周りの人と挨拶する
- ★自然のリズムで生活する(ネコは早起き)
- ★感情を豊かに表現する(顔つき、姿勢など)



音楽



嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

味方

つけよう

アップテンポの音楽

気分が高まりエネルギーが湧きます

優しくスローな曲

不安や緊張をやわらげます

癒しの音楽

リラックスすることができます

昔よく聞いた曲

その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくることがあります

こんな様々な効果がある

音楽を上手に使いえば
物事もスムーズに。
状況に合わせて
聞く音楽を変えて
みましょう。



★カフェインの話★

勉強中にコーヒー飲料を何杯も・・・がんばりたいときにエナジードリンク・・・**カフェイン**は、いいことばかりではないのです。

【飲むと元気になった気がする？】

それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合もあります。

【眠気覚ましにちょうどいい？】

カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいときや疲れたときはしっかり休むことが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることもあります。特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。



★7つのまちがいをさがそう★

