

ほけんだより 3月

令和8年3月9日
手良小学校 保健室

今年度も残すところあと数日となりました。この1年間で、自分で考えて学習や行事に取り組む姿、困った人に手を差し伸べる姿、困難なことがあってもう一生懸命乗り越えようとする姿など…たくさんの成長をみることができました。

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。4月から心と体の健康を大切にしながら楽しい中学校生活を送ってくださいね！

1年間、ありがとうございました(*^▽^*)



★新学期にむけて★

受診・治療を済ませよう

準備リストを再確認



例え、健康診断 オール「問題なし！」



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

新生活が始まるよ！

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事！

1日のスタートは何時？

自己紹介はしよう



余裕のある時間設定も。



自分ってどんな人？ どんな人になりたい？

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に続けられないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

★天気の変化と自律神経の微妙な関係★

「天気が悪い頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。耳の中にある「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 など



小学生でも頭痛や体調不良を訴える人が増えてきています。
我慢しすぎず、医療機関で相談することをお勧めします！

★3月9日は「サンキューの日」★

「ありがとう」の言葉は、言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果があることが分かってきています。

感謝の言葉で、自分も周りの人もハッピーな1日が過ごせますように♡

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



どんな道を歩みたい？

よく人生は「道」に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？
目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲がった道？

人生に正解・不正解がないように、どんな道もありなのです！フウフウ言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれです。曲がり角で「どちらの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いや、さまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

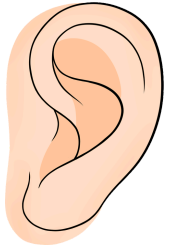
誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう！

★中耳炎に気をつけよう★

中耳炎は、耳の中にある中耳が腫れたり、傷んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから、ばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の間こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

耳をいつも清潔にしておく、耳の痛みを感じたら病院に行く、鼻をかむときは反対側をおさえて片方ずつかむなど、中耳炎にならないように気をつけて生活をしましょう。



★7つのまちがいをさがそう★

