

保健だより3月号

令和8年2月24日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業ですね。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返ると、いろいろなことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってこれていたらうれしいです。



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評価してみましょう。

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			 毎食後と寝る前に 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



「自分の健康は自分で守る」

できるところからコツコツと取り組んでみてくださいね!





を埋めよう!

ぜんぶ
できてる?

正しい自転車マナー

① 車道は がわを通ろう

② 歩道では、車道がわを 通ろう

③ で走らない

④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命を
うばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

02 ① 458 ③ 0>C0 ② 030 ①/232

耳も疲れるって本当!?

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度

チュツク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所
にいて、耳はほっとします。また、テレビや動画を見るときは音量
を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちも **スッキリ** して集中力も **アップ** しますよ。

言葉以外の情報 どのくらい大切?

■メラビアンの法則

ある心理学者が、言葉と感情・態度が矛盾し
ていた場合、人がどう受け止めるのかを実験し
ました。たとえば、嫌そうな顔をした人の写真
を見せながら「好き」と話す音声を流すと、受
け手は資格情報が優先され「嫌いと言われている
」と感じやすいという結果に。

逆に言えば、話す内容に、感情や
態度を一致させると正しく伝わり
やすくなると言えます。



■どのくらい意識できている?

普段のコミュニケーションを振り返って
みて、どう感じますか? 様々な情報が伝え
られる対面では「声のトーンや仕草をプラ
スする」、言葉の情報以外が不足し誤解され
がちなSNSでは
「その表現で伝わ
るか見返す」、少し
の気遣いを大切にし
たいですね。

