

ほけんだより 3月

令和8年2月24日
板野支援学校
第1保健室

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。たくさんの経験をとおして、みなさんの心と体はぐんと成長したと思います。卒業や進級で環境は変わりますが、また元気に新しいスタートを切ることができるように、保健室から応援しています。



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	
<p>早寝早起きをした</p>	<p>毎日3食きちんと食べた</p>	<p>外から帰ったら手洗い・うがいをした</p>	<p>自分なりの方法で気持ちを切り替えた</p>
<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>	<p>毎食後と寝る前に歯みがきをした</p>	<p>気になることがあるときは病院に行った</p>	<p>友だちと仲良くできた</p>
<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 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

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。

5分前 寝る3時間前までに食事を済ます

15分前 寝る1時間半~2時間前に入浴する

30分前 スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

1時間前 読書や軽いストレッチをしてリラックスする

寝る前 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続でき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。

3月3日は耳の白

それ、耳からのSOS

聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

めまいがする

これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳科に行きましょう。

いづく帰る? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ

お世話になりました いただきます また遊ぼう

ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ

一緒にのクラスでよかった 元気もらったよ

うれしい おかげさまで 光栄です さすが!

美味しかったよ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

これら症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳科に行きましょう。

ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。
保護者のみなさまには、毎日の健康観察をはじめ、学校保健にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後も保健室からの声に耳を傾けていただければ幸いです。

* 3月の保健行事 * 2日 体重測定

