

ほけんだより 3月

おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標
けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

- ☆ ほけんしつ みたてらおししょう
保健室から見た寺尾小
- ☆ ほけんしつ
保健室からのラストメッセージ
- ☆ おんがく みかた
音楽を味方につけよう♪



もうすぐ春休み

はるは、終わりとはじまり、別れと出会いの季節です。6年生は、小学校を卒業して中学生になります。1～5年生は、1つ上の学年に進級します。別れはさみしいものですが、新たな旅立ちをお祝いしましょう。そして、今年度の締めくくりとして、1年間の自分自身を振り返り、進学・進級へ向けて心も体も準備していきましょう。

ほけんしつ みたてらおししょう 保健室から見た寺尾小



今年度は、平均すると1日におよそ3.2人が保健室を利用しました。打撲やすり傷のけがが半数以上で、スポーツ振興センターへ申請する大きなけがはありませんでした。体調不良での来室は、気持ち悪いや頭痛の症状が多かったです。

昨年度と比べると、ケガでの来室者は100人くらい減り、ルールを守った安全な生活ができていたことがわかります！！

祝 欠席0の日



今年度も、インフルエンザ等多くの感染症の流行もありましたが、1日お休みをした人がいなかった日が8日間ありました！！
規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

寺尾小の児童のみなさんへ

1年間、明るく人なつっこい寺尾小のお友達と、いっしょに多くの活動をし、楽しい思い出がたくさんできました。

これから、新しい学校や学年になることへわくわくする気持ちと不安な気持ちが両方ある人が多いと思います。だれでも春休みはこんな気持ちになるので、心配しすぎなくて大丈夫ですよ。もし、相談したいことがあったら、いつでも保健室にお話しにきてくださいね♪

保護者の皆様へ

- お忙しい中、1年間夜8時以降ノーメディアデーや睡眠改善 WEEK のワークシートへのコメントの記入等誠にありがとうございました。3月中に一度「健康ファイル」を家庭へ持ち帰りますので、ご家族で1年間の取組を振り返る機会を作っていただけると幸いです。次年度も使用しますので、確認が終わりましたらまた学校に持たせてください。
- 春休み中に感染症に罹患した場合は、さくら連絡網へのご入力をお願いします。
- 新年度をスムーズに迎えるためには、春休みの過ごし方が重要になります。引き続きのお子様の心身の健康管理を、よろしく願いいたします。

☆ 1年間、保健関係のご協力ありがとうございました ☆

養護教諭

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。

を
味方
につけよう

- アップテンポの音楽
- 優しくスローな曲
- 癒しの音楽
- 昔よく聞いた曲

気分が高まりエネルギーが湧きます
不安や緊張をやわらげます
リラックスすることができます
その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば、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。

