

# ほけんだより



何北中 保健室

R8. 3. 11

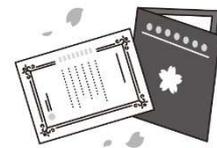
3月になり少しずつ春を感じる季節になりました。

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすい時期です。花粉症や寒暖差で鼻やのど、目に不調を感じている人もいるかもしれません。

後少して進級・卒業になります。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



## 1年間を振り返ろう



### 健康



- ・おし歯など必要な治療は終わっている。
- ・不注意で大きなケガをしなかった。
- ・ケガをした時、自分でできる応急手当ができた。
- ・健康に過ごせるよう努力した。

### 成長



#### からだ

- ・この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- ・運動と食事のバランスを考えて生活できた。
- ・自分の体の成長や変化に興味がある。

振り返ってできていない項目があれば、新しい学年に上がるまでに改善できるように取り組んでみよう！

### 生活



- ・毎日、だいたい決まった時刻に起きることができた。
- ・睡眠は十分に取れた。
- ・1日3回の食事をしっかり取れた。
- ・よい姿勢を意識することができた。
- ・なるべく体を動かすよう心がけた。

#### こころ

- ・周りの人と協力しながら物事に取り組めた。
- ・他の人をわざと傷つけるような言動や行動をとらないよう気がつけた。
- ・困った時や悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の健康生活に係わる目標を考えてみよう！

1年後どんな自分でいたいですか？そのために、どんな行動が必要ですか？

# 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言われています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

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年生のみなさんへ

いよいよ明日は卒業式ですね。3年間、みんなの成長を見守ることができたことを嬉しく思います。勉強のこと、友だちのこと、自分のこと、色々なことに悩みながら毎日がんばるみんなの姿は輝いていました。3年生からいただいたメッセージを読みながらみんなと過ごした日々を思い出し、胸が熱くなりました。

後少して、9年間の義務教育が終了します。これからは自分自身で考えて、判断し行動していく場面が多くなってくると思います。健康面においてもそうです。自分にとって何が必要か、また何が大切か、考えながら生活して行ってほしいと思います。

これからの出逢いを大切にして、どんどん素敵な大人に成長していきましょう。

みんなのことずっと応援しています。3年間ありがとう!

