

ほけんだより 3月

令和7年3月19日(水)京丹後市立丹後小学校 保健室

三寒四温という言葉聞いたことはありませんか？
3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという
意味の言葉です。3月は気温の変化が多く、朝晩の気
温差も大きくなる時期です。自分で上手に調整できる
ようにしましょう。

新年度まであと少し…。たくさんの思い出がつまっ
た1年間もしめくくりの時期です。1年をふりかえり楽し
かったこと、心に残っていることはなんですか？

また4月から新しい気持ちでチャレンジできるという
ですね！





新学期ストレスに要注意



心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

● 怒りっぽくなる	● 甘えん坊になる	● 分離不安で大泣き
● チックや吃音が出る	● 指しゃぶり	● 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



健康の記録をお返しします。今までの成長を確かめてみてください。また、視力検査や歯科検診の結果などから受診が必要な人は、春休みを利用してからだの調子を整えておいてください。



6年生の皆さん卒業おめでとうございます!!

聞き上手 相談相手

になって になろう



なになに 何かに悩んだとき友だち
はなし き に話を聞いてもらって心が
かる りと おお おち
軽くなった人は多いと思い

ます。でも逆に相談されると「どうやって
聞こう…」と困ってしまっていないか。
聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いて
みましょう。深刻な悩みのときは、大人に
相談したほうが良い場合も。

そのほうが力になれること
もあります。友だちの許可
を取って相談しましょう。



皆さんが仲間と幸せな時間を
過ごせるように、こんな言葉を
紹介します。

最近よく聞くウェルビーイング（体と心と社会の良い状態）一言で言えば**幸せ**（な状態）

〈幸せの4つの因子〉

- ①「やってみよう」夢や目標を持つこと!
- ②「ありがとう」つながりを深めること!
- ③「なんとかなる」ポジティブに!
- ④「ありのままに」自分らしさを保つこと!



この4つをバランスよく高めていくことで幸福度を高めていくことができるそうです。

参考 月刊誌「健」より浦谷裕樹(武蔵野大学)前野隆司(慶應義塾大学)

