

にこやか



飛鳥学園 後期課程
保健室
R7.3.3

新年度まであと少し、一年も締めくくりの時期です。

この一年間、あるいはこれまでの学園生活を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか。楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。お世話になった人や感謝の気持ちを伝えたい人が思い浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

そして、みなさんの周りにいる人たちへの感謝の気持ちを忘れず、新たな一歩を踏み出してください。みなさんが健康に幸せな未来を進んでいくことを願って…。卒業・進級おめでとうございます！



保健目標：健康生活を振り返ろう

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月



新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月



連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月



歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月



熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月



夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月



スポーツの秋。
元気に体を
動かしませんか？

10月



目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月



猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月



感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月



いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月



ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月



今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

この一年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。一年を振り返ってみて、成長できた、目標を達成できたと感じることはありましたか。「毎日、早起きをした」「苦手だったものが食べられるようになった」など、どんなことでも心と体の成長につながります。

思い浮かばなかったりまだ達成できていないと感じたりする人は、残り的一か月でぜひ挑戦してみてくださいね。元気な心と体で、新しい季節を迎えましょう。

三寒
四温

気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか。三日寒い日が続いた後に、四日暖かい日が続くという意味の言葉です。日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせるなど、体感温度を調節しましょう。

3月3日は耳の日



普段、当たり前のように聞こえている周りの音。私たちは、知らないうちに耳から音を聴き、その音を頼りに生活しています。以下のような、耳を傷つけてしまう行為をしていないでしょうか。

自分の耳を大切にすることはもちろん、大きな音を出さないなど、周りの人への配慮も忘れずに過ごしていきたいですね。

耳掃除をしすぎていませんか？

ほとんどの耳あかは、自然に外に出ていきます。耳かきを使うと、耳の中を傷つけてしまう可能性があります。2~3週間に1回、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取る程度にしましょう。

鼻を思い切りかんでいませんか？

鼻と耳はつながっています。左右の鼻を思い切りかむと、ウイルスの含まれた鼻水が耳の方に流れ込んでしまうことがあります。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかみましょう。

イヤホンなどで、大きな音を長時間聴いていませんか？

イヤホンを使って大きな音を長時間聴いていると、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になりやすくなります。音量は周りの音が聞こえるくらいにして、1日1時間未満の使用にするなど、耳を休ませましょう。

<保護者の方へ>

2月5日（水）学園保健委員会が行われました。

今年度のテーマは、「自分の心を見つめ、困りごとに対処して健全な心で生活しようとする生徒の育成」です。

学校三師をはじめ、PTA 運営委員・学年委員、学園職員、スクールカウンセラーが、子どもたちの健康課題について意見交換を行いました。最後に、学校三師・スクールカウンセラーより助言をいただきました。「体の健康には気を付けていても、心の健康についてはどうでしょうか。心も当たり前にかぜをひくという認識が大切。きちんとセルフケアを行っていきましょう。」とお話をいただきました。

自分の心のセルフケア、子どもたちだけではなく大人もいっしょに取り組んでいきたいですね。

参加者の感想

- ・保護者の方と話をすることで、教員としての見え方と家庭での見え方の違いを知ることができた。
- ・学校でも家庭でも、繰り返し働きかけることが大切だと再認識できた。
- ・心のケアを当たり前に行っていくということを感じさせられた。
- ・親としての自分の言葉、子どもに対しての心遣いなど、反省させられることがたくさんあった。
- ・どの家庭も、思っていることや感じていることは同じだと分かった。今後、子どもに対する言葉に気を付けて、相手を考えてかける言葉を考えていきたい。

