

# すこやか



飛島学園 前期課程  
保健室  
2025.3.3

いまのクラスの友だちや担任の先生と過ごせる時間も残り少なくなってきました。この一年を振り返って、一番に思い浮かぶのはどんなことですか？ 楽しかったのは？ 3月9日は「サンキューの日」です。この機会に、お世話になった人や嬉しくしてくれた人に感謝の気持ちや「ありがとう」が伝えられるとよいですね。

3月は『三寒四温』といって3日寒くて4日暖かい日が続く、気温の変化が大きいので体調をくずさないようにしましょう。

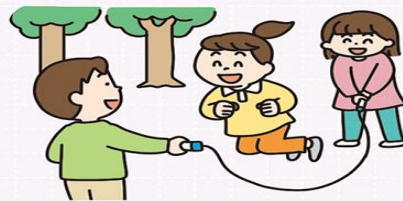


保健目標 健康生活を振り返ろう

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。



耳には、おもに『音を聞く』というはたらきと『体のバランスを保つ』というはたらきがあります。



音のない世界を想像してみてください。危険を知らせる警告音（たとえば電車の踏切の音、車のクラクションなど）が聞こえなかったら、命を危険にさらすことになります。音楽を楽しむこともできません。友だちとのコミュニケーションもしづらくなります。不注意で聴力を失うことがないように耳を大切にしましょう。

白ごろからこんなことには気を付けて！



鼻をかむときは片方ずつ



耳元で大声を出さない



耳の近くをたたかない



耳に異物を入れない

耳が変 ！ こんなときは病院へ



聞こえにくい  
耳が痛い  
耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

ヘッドホン・イヤホン 難聴に注意



増えているので注意しましょう！

おうちの方へ



◇第2回学園保健委員会報告

2月5日（水）に『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』をテーマに今年度取り組んできた養護教諭による心の健康に関する保健教育や、生徒保健委員会による「心が明るくなるメッセージカード」「ストレス解消インタビュー」「自分も相手もハッピーになれるコミュニケーション動画」についての報告を行いました。その後、参加者である学校三師やスクールカウンセラー（SC）とPTA・学校職員の代表によるグループワークや意見交換を行いました。どのグループからも「生徒たちが困っていることや悩んでいることはないかこまめに聞き、悩みを相談し解決できる環境づくりをしていきたい」という意見があがりました。また、SCからは「体の健康は当たり前だが、心の健康についてはケアが遅い。大人も子供も心のセルフケアを意識して生活していけるとよい」とのお言葉をいただきました。



◇保健活動にご協力いただき、ありがとうございました

今年度も健康診断事前調査などの書類の提出をはじめ、ハンカチ・ティッシュ・歯みがきセット・マスクの準備、歯みがきカレンダーやメディアコントロールカードなど、多くのことをご家庭にお願いしてきました。ご協力いただき、ありがとうございました。3月末まで引き続きよろしくお願いたします。

