

ほけんだより

令和6(2024)年 3月
第六中学校 保健室

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じられるようになってきました。早いもので今年度も終わりです。もうすぐ3年生は卒業、1・2年生は進級となります。みなさんはこの1年、どんなふうに過ごしましたか？うれしかったことや楽しかったこと、また悲しかったことや苦しかったことなどいろいろな事があったと思いますが、どれも貴重な経験です。この1年間で身長が伸びたり、体重が増えたりと、からだ^{からだ}が成長したように、いろいろな経験をすることによって心も成長しているのです。誰かと比べたり、焦^{あせ}ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一つずつ上がって行ってほしいと思います。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

みなさんの未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります。



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きつといいことがあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



春休みの過ごし方

<p>歯の治療は済んでいますか？ 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!</p>	<p>ストレスがたまっていますか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
--	---	---	--	--

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな？

<p>朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった</p>	<p>夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった</p>	<p>運動やお手伝いなどで体をよく動かした</p>
<p>排便のリズムが整っていた</p>	<p>丁寧な歯みがきができた</p>	<p>感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)</p>
<p>時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた</p>	<p>ストレスを上手に解消した</p>	<p>人を思いやり、親切にすることができた</p>

三寒四温にご用心

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春にだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す不安定な時季ですから、体温調節に注意しながら、3月を元気に乗り切りましょう。