

ほけんだより 3月



2024年(令和6年)3月7日
福山市立鞆の浦学園
保健室 多田羅絢子
No. 14

3月に入りましたが、寒さが続きますね。しかし、木々も少しずつ春の訪れを感じたように、芽や花が出てきましたね。

春を感じさせるこの時、9年生は鞆の浦学園を卒業します。1～8年生の皆さんは、1年の締めくくりをして、次の学年への準備期間になりました。

4月から元気に新しいスタートをきるためには、体や心が元気なのが1番です。手洗いや換気、しっかりご飯を食べて、体を動かして、しっかり寝て体調管理をしましょう。

今年を振り返ると、体調をくずした人たちの中には、次のようなことをうったえる人たちが多くいました。体調不良の原因と対策を考えてみよう。

なんだか気分がわるいんです…
大丈夫？
朝、起きたときはどうだった？
朝食は食べられた？

じつは朝食を食べていなくて…

チェック1 朝食について

朝食を食べられなかった理由には、たとえば「起きるのが遅くて時間がなかった」や「食欲がなかった」などがあるね。だから「30分早く起きる」ようにしたり、「寝る3時間前までに食事を終わらせる」工夫をしてみるといいよ。

なんだか頭が痛いんです…
大丈夫？
朝、起きたときはどうだった？
夜はよく眠れている？

じつは昨日よく眠れていなくて…

チェック2 睡眠について

よく眠れなかった理由には、たとえば「神経がたかぶっていた」や「運動不足だった」などがあるよ。だから「寝る30分前にはゲームやテレビなどをやめる」ようにしたり、「日中、適度な運動をする」工夫をしてみるといいよ。

3月の健康目標
1年間の健康生活の反省をしよう

感謝の気持ち 伝えていきますか？

ちょっとしたことでも笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですね。あなたは1日のうちでどのくらい『ありがとう』を言っていますか？『ありがとう』は言ったほうも、言われたほうも心が温かくなる“まほうの言葉”です。今まで言えなかった人も、さっそく今日から感謝の気持ちをしっかり相手に伝えてみましょう。お世話になった9年生に伝えるのもいいですね。

ありがとうを伝えるときの6つのポイント

- ① 笑顔で
SMILE SMILE
笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます。
- ② すぐに
感謝の気持ちはタイミングを逃さないようにすぐ伝えましょう。
- ③ 相手の目を見て
どんなに素晴らしい言葉も目で語っていないければ相手に伝わりません。しっかり相手の目を見て伝えましょう。
- ④ 一言添えて
「手伝ってくれてありがとう」と「ありがとう」にたった一言添えるだけで、より相手に気持ちが伝わります。
- ⑤ 名前を呼んで
「〇〇ちゃんありがとう」と名前を呼ぶことで、その「ありがとう」はその人だけに向けた特別な言葉になります。
- ⑥ 心を込めて
「言葉」という言葉があるように「言葉には魂が宿るもの。心のこもった言葉は印象に残ります。」

あなたに とびきりの 笑顔で伝える 心と心が つながり合う 感謝の言葉 「ありがとう」

この1年間で心も体も大きく成長しましたね。みなさんの成長をお家の人も先生方もうれしく思っています。4月からは、また新たな気持ちで元気に楽しく生活していきましょう。1年間、ありがとうございました！