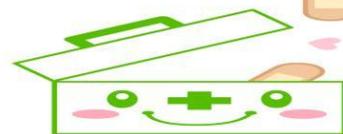


保健だより 3月



今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返るといろいろなことを思い出しますね。保健だよりでお伝えしてきたことは、すべて基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれたらうれしいです。

↑ レベルアップをした？
↑ この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体
だけではありません。
1年前はできなかったけど、
できるようになったことがたくさんあるはずです。

- ★ 授業で発表できるようになった
★ 跳び箱5段を跳べるようになった
★ 苦手なピーマンを食べられるようになった
- ★ ふり返って書き出してみよう



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。
感謝する気持ちを持つと心にたくさんいいことがあるといわれています。ストレスが減り、幸せホルモン(セロトニン・オキシトシンなど)が増え、心が穏やかに、幸福度が高くなります。「ありがとう」「助かったよ」「いつも頼りにしてるよ」など言葉にして伝えることもいいですね。
おすすめは、一日の終わりに今日のありがとうを3つ見つけて心で感謝して眠ると睡眠の質も上がるそうです。

春休み中に治療しよう

4月になると健康診断が始まります。健康面で気になることがあれば春休みを利用して医療機関で診てもらいましょう。(視力・歯科など)

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

未来の自分のために整える春休みを



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。