

ほけんだより



令和7年3月14日
第14号
栗島浦小中学校保健室

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う季節です。卒業や進級で、なかよしの友達と離れるさみしさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいますかとおもいます。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。音楽を聴いたり、アロマを楽しんだり、スポーツをしたりするとリフレッシュすることができまよ。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっと良い出会いがあるはず。心と体のバランスをとりながら新学期からも頑張っていましよう。

＼ いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です。 ／

しんねんど そな たいちようかんり いしき 新年度に備えて 体調管理を意識しよう！



普段と同じリズム
を守って規則正しく
過ごしましよう。



病気や体調不良の
ある人は早めに病院
を受診して治療をし
ておきましよう。



心配事や悩みがある
人は、学校の先生やお
うちの人に相談してみま
しよう。



1年間の自分を振
り返ってみましよう。
健康に過ごすことは
できましたか？

けいけん じしん か 経験を自信に変えて

1年のしめくりの月になりました。みなさんはこの1年間を振り返ってみて、続けられたことや新たにできるようになったことはありますか？

「毎日早起きすることができた」「人前で話をするようになった」など、みなさんができるようになったことは1つの経験として自信になり、心と体の成長につながります。もちろん、できるようになったことだけでなく、失敗してしまったこと、うまくいかなかったことも成長につながっている、これからもいろんなことにチャレンジしていましよう。

次の学年に上がるまであと少し。「夜ふかししてしまうんだよね...」「勉強よりもメディアを優先してしまうんだよね...」など、自分の弱点や苦手なことがある人は今日からでも意識をして生活していましよう。4月の頃の自分よりレベルアップして進級できるといいですね。



はるやす す かた 春休みの過ごし方

もうすぐ春休みですね。学校の無い日が続くとついつい気がゆるんでしまいがちですが、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを乱さないことが大切です。スマホの使い過ぎやゲームのやり過ぎにも注意して、生活してくださいね。

もし、体や心に調子の悪いところがある人は、時間のとりやすい春休みの間に病院で診てもらおうといいですよ。新学期に向けて体も心も万全な状態に整えておきましょう！



デジタル・デトックスしてみませんか？

前回の保健日より、元気アップ週間の結果を掲載しました。そこにも書いた通り、「学校がある日はメディアの時間を守れるけど、休みの日になると時間を守れなかった」という児童がいました。

春休み中の1日だけでもいいのでデジタル・デトックスをしてみませんか？

スマホやゲームなどのメディア機器をOFFにして、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、家族と話したり、充実した時間を過ごすことの価値に気付くはず！また、メディア機器から出ているブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠ることができますよ。ぜひ、挑戦してみてください。



はんざい ふせ SNSによる犯罪やトラブルを防ぐために

SNSの普及により、いつでも気軽に情報が発信でき、世界中の人とも簡単につながることができるようになりました。その反面、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも増えてきています。SNSを利用するときは、以下のことに気をつけましょう。



① 個人情報^{こじんじょうほう}を載せない。
(写真^{しゃしん}では映り込み^{うつこ}にも注意^{ちゅうい}する。)

② ウソやデマ^{うそ}、人の悪口^{わるくち}を書き込まない^か、拡散^{かくさん}しない。
(罪^{つみ}に問われる^とこともある。)

③ 友達^{ともだち}の写真^{しゃしん}を勝手^{かって}に載^のせない。
(写真^{しゃしん}を載^のせる場合^{ばあい}や、無関係^{むかんけい}な人が写^{うつ}っている場合は顔^{かお}がわからない^わないようにぼかす。)

④ SNSで知り合^しった人と安易^あに会^あわない。写真^{しゃしん}を送^{おく}らない。
(相手^{あいて}が性別^{せいべつ}や年齢^{ねんれい}をだましている^いこともある!)