

ほけんだより

令和6年3月19日
燕市立燕東小学校
保健室

今年度もいよいよ終業式と卒業式を残すのみとなりました。4月には6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。

その準備として考えてほしいのが「健康面のふり返し」です。これから迎える新年度、病気やけがを予防しもっと健康に過ごすために「手洗いはしっかりできていたか」「疲れをとるためにしっかり眠れたか」「ゲームや動画を見る時間は適当だったか」「食事はしっかりとっていたか」など、ご家庭でふり返ってみてください。そして、体調を整え、4月の新年度はワクワクの一步を元気に踏み出せるように、ご協力をよろしくお願いいたします。



春休みの過ごし方

は 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。	る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。	や 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！	ま ストレスがたまっていませんか？ 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。	み 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。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おすすめのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

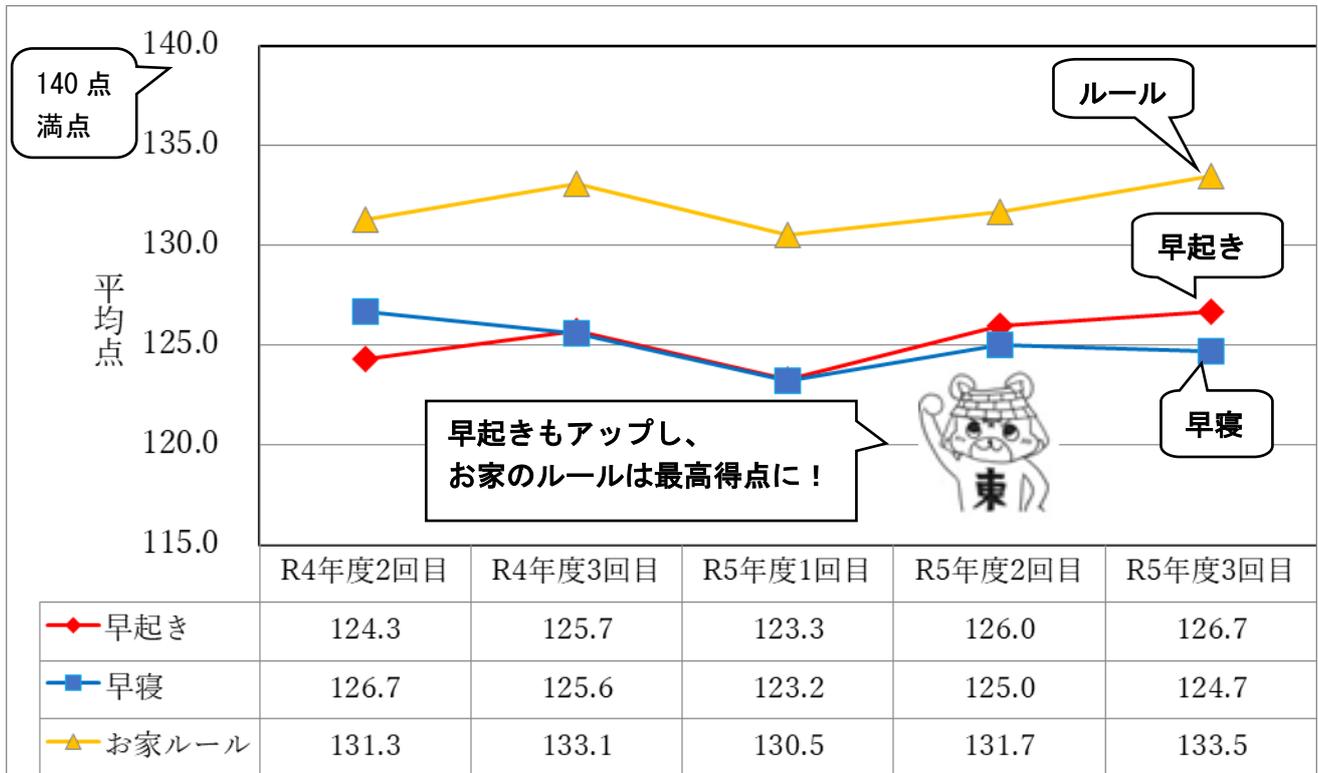


第3回げんきアップ週間の結果

ご協力、ありがとう
ございました！



「げんきアップ週間」のこれまでの経過



3学期に行った3回目の「げんきアップ週間」では、寒い時期にもかかわらず、「早起き」も平均点が上がり、「お家のルール」は今までの最高得点になりました。回を重ねるにつれ、ご家庭で話し合いが深まり生活の仕方にも工夫がみられています。ぜひ、この生活リズムを春休みも継続し、よい生活習慣が身に付くように、励ましの声掛けをお願いいたします。

ふり返しコメントの紹介

げんきアップ週間の時の方が、朝気持ちよく起きられました。これからも続けていきたいです。

学校で頭がぼんやりしなくなったのでよかったです。

早く寝るために、寝る1時間前にはメディアを止め、本を読むように工夫しました。そのおかげで気持ちよく寝られるようになってよかったです。

毎日、早起きでき朝食をしっかり食べることで1日元気に過ごすことができました。



話し合っ「やること」を表にしました。目標をもって取り組むことで楽しくできました。