

3月のほけんだより

3年生の進路も決まり、1年のまとめと振り返りに新年度の準備をする時期となりました。元気に新しいスタートを切るためにも心身ともに健康でいたいですね。健康を守る4つの力をチェックしてみましょう。新しい生活環境に慣れるまで少し時間がかかる人もいます。早めに準備に取りかけられるとよいですね。

保健室からのお知らせ



今年は例年の5倍くらい飛散するそうです。



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る

4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすには、体と心が健康であること。そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。この1年間を振り返って、4つの力があるかチェックしましょう。



ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういつに使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは...

次の1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。「4つの力」と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- ぐっすり眠れた?
- 朝食はおいしく食べられた?
- バナナの形の茶色いうんちが出た?
- 運動不足になっていない?
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない?
- 体に痛いところはない?
- やる気はわいてくる?
- たくさん笑ってる?



来年度も、自分の体と心の健康を守って元気に過ごせるといいですね。

