

ほけんだより

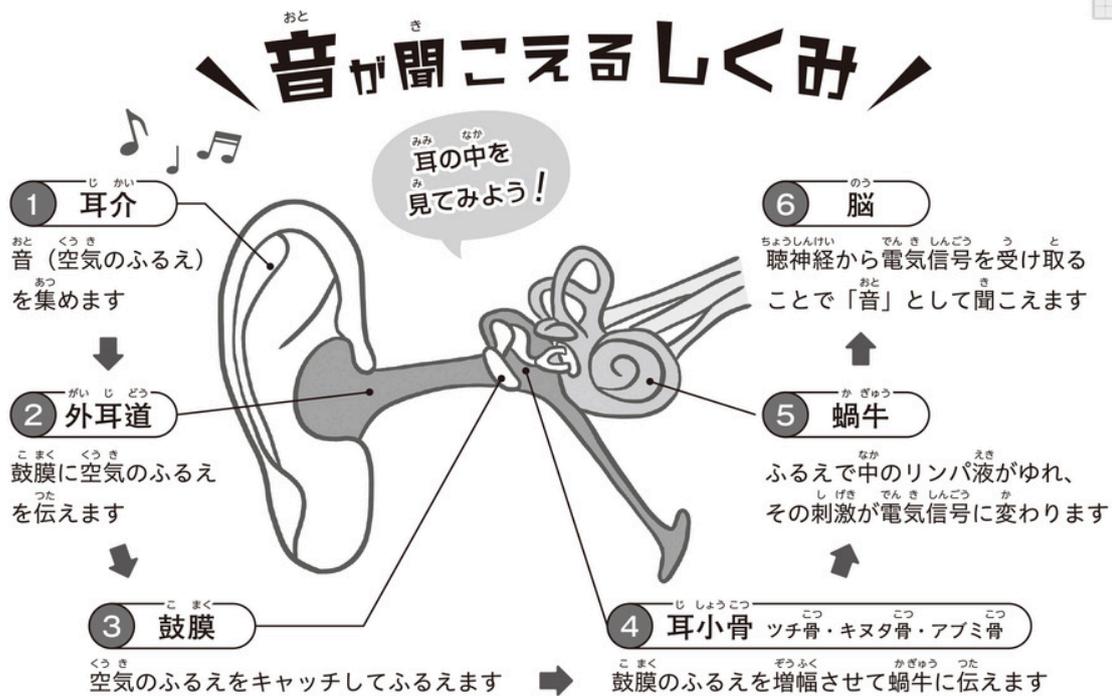
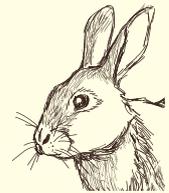


国本中央小学校

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど服装を工夫しましょう。

今月の
保健目標

耳を大切にしよう 健康生活の反省をしよう



保護者の方へ

今年度の健康診断結果に基づく「結果のお知らせ」で、受診の連絡が確認できていないものがあります。健康診断はスクリーニングですので、異常なしの場合もありますが、早めの受診・治療をお願いします。受診後は、その結果について学校へお知らせください。ご協力よろしくをお願いします。



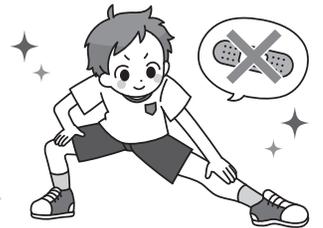
病气予防カ

- 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



ケガ予防カ

- 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ヒケツは、
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。

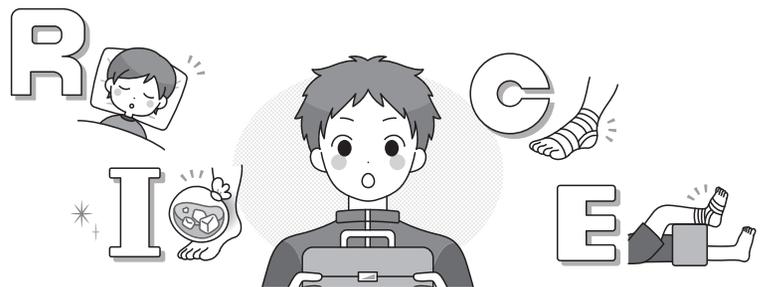
ストレス対応カ

- 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



応急手当カ

- 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をどういう時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
良いですね。

