

# ほけんだより



宮の原小学校  
R7. 3. 7  
お子さんと一緒に読んでください

## 心も体も成長しました

紅白の梅がきれいに咲いて、少しずつ春の訪れを感じると同時に、お子様の卒業や進級が目の前に見えてきました。この1年間保健室から見守っていて、お子様の体の成長はもちろんのこと、心も一まわり大きくなったと思います。

新年度はもうすぐです。新しい人や出来事に会う前に、この1年間をふり返ってみて、次へのステップにしていきましょう！



## 今月の保健目標

健康生活の  
反省をしよう！



## 1年間の健康生活を反省しよう

今年1年間、お子さんは健康に気を付けて過ごしていたでしょうか？『健康な体』があってこそ、勉強や運動、学校生活が充実するものです。振り返りをして、来年度につなげられるといいですね。

早ね・早起きは  
できましたか？



食後の歯みがきは  
できましたか？



毎日朝ごはんを  
食べましたか？



好き嫌いをしないで  
給食を食べまし  
たか？



大きなケガや病気  
はしませんでしたか？



石けんでの手洗い  
をしましたか？



正しい姿勢を  
心がけましたか？



ゲームやスマホは  
時間やルールを守って  
使いましたか？



外で元気に運動  
しましたか？



友達と仲良く  
過ごせましたか？



### けがをした人

659人

#### 主なけが

- すり傷……………233人
- 打ぼく……………154人
- ねんざ・つき指… 58人
- 鼻 血…………… 41人



今年も沢山の来室者がいました。これからも大きなケガには十分気をつけましょう！

## 保健室 の1年間

3月6日現在

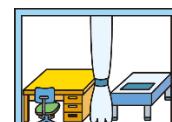
### 具合が悪くて来た人

391人



### 利用者が一番多かった月

9月



# ♡ 『ありがとう』の言葉はすごい! ♡

3月9日は3(サン)と9(キュー)で、Thank you。「ありがとうの日」と言われています。みなさんは、誰かに何かを手伝ってもらったり、助けてもらったりしたとき、きちんと「ありがとう!」と言葉で伝えていますか?

「ありがとう」と感謝の言葉を口に出して言うことで、脳や体にとてもいい影響を与える神経伝達物質が出ることが分かっています。

- ♡セロトニン・・・心のバランスを整える
- ♡エンドルフィン・・・痛みをやわらげる
- ♡ドーパミン・・・やる気を出させる
- ♡オキシトシン・・・幸せな気持ちにしてくれる

➡ これらの4つの物質を「幸せホルモン」と呼んでいます



そして、「ありがとう」を言えば言うほど、この『幸せホルモン』がたくさん出てきて、その効果はいい事ばかりです。

- 心のバランスが整い、前向きな気持ちになれる
- 免疫力アップ
- 達成感、やる気、集中力アップ
- ストレスの緩和

心の中だけで感謝をしても相手には伝わりません。感謝は言葉にしてこそ、初めて伝わるものです。

恥ずかしさや照れくささもあって、普段は面と向かって「ありがとう」と素直に感謝の気持ちを伝えられていない人も、3月9日は思い切って「ありがとう」と伝えてみましょう!

## ♡ 3月は自殺対策強化月間です ♡

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

栃木いのちの電話 ☎ 643-7830 365日 24時間

よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 24時間通話料無料



本年度も学校保健や定期健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございました。

健康診断の結果で病院を受診していただいた際の「**受診報告書**」を返却いたします。

まだ、むし歯の治療など受診していない

ものがある方は、春休みを利用して治療をお願いします。



新生活が始まる前に治療は済ませましょう

今年も保健室には様々な子が来室しました。

具合が悪い子、けがをした子、おしゃべりをしにくる子、心を落ち着けにくる子 などなど・・・たくさんのお子どもたちとふれあいました。

1年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

6年生、ご卒業おめでとうございます。中学校に行っても、笑顔を絶やさず、自分の夢に向かって進んでください。

保健室 より

