



げんき



は
歯と口の
けんこう
健康づくりを
かえ
ふり返ろう!

ほけんだより NO. 14 R5. 3. 1 川本南小学校保健室



3月 学年の締めくくりの月です!

学年の締めくくりの時期になりました。2月のほけんだよりでお知らせしましたが、4月と比べると身体は大きくなりましたね。では、心はどうでしょう。「人に優しくできましたか?」「自分の行動に責任をもてましたか?」「悪いことを素直に反省できましたか? (ごめんなさいが言えましたか?)」心の成長は数字で表すことはできませんがいろいろありますね。まだまだ...だと思った人は、来年度に向けて、身体も心も大きく成長できるように残り少ない日々を大切に過ごしましょう。

3月 保健目標

1年間の
健康生活を
ふりかえろう



耳マッサージでリフレッシュしよう!

耳は体の中ではとても小さい部分ですが、なんと110ものツボが集中しています。「もむ」「こする」「ひっぱる」を組み合わせたマッサージがおすすめです。少しやっただけでもポカポカと温まり疲れが取れて気分がリフレッシュしますよ!



もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

ひっぱる



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、下、横方向に引く。

おる



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。



痛くならない程度にやさしくやってみよう!

保護者の方へ

学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。(深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできませんが、使用した場合はお見舞金の1割が戻ってきます。)

今年度のけがで、まだ手続きをしていない方は、担任または保健室にお知らせください。書類をお渡しいたします。ご不明な点は、養護教諭長嶋までお問い合わせください。



ストレスとうまくつきあおう！



勉強や友達関係などの学校での生活、おうちでの生活でストレスを感じることはありませんか？不安やイライラした気持ちになることは、誰にでも起こることです。みなさんはストレスを感じたとき、どのようにしていますか？

ストレスには、良いストレス（生活の中で前向きな目標を持つことにつながる適度なストレス）と悪いストレス（気分が暗くなったり、病気につながったりする過剰なストレス）があります。大切なのは、ストレスとうまく付き合っていくことです。自分に合った方法で、悪いストレスを軽くすることができます。

悪いストレスでどんな影響があるの？

体にあられるサイン

- ・頭が痛い
- ・おなかが痛い
- ・朝起きられない
- ・食欲がない
- ・気持ちが悪い など

心にあられるサイン

- ・イライラする
- ・集中できない
- ・ゆううつな気分が続く など

ストレスを感じたら・・・？

- ・先生や友達に相談する。
- ・スポーツで体を動かす。
- ・好きな音楽を聞く。
- ・プラスの方向に考え方を考える
- ・ゆっくりお風呂に入る。

☆その他にも深呼吸をする、本を読むなど色々な方法があります。



3月9日は「サンキューの日」♪

「ありがとう」と「あたりまえ」



3月9日は「3（さん）9（キュー）」の語呂合わせで、「ありがとう（英語でサンキュー）の日」です。「ありがとう」とはめったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」反対は「あたりまえ」になります。みなさんは、何かしてもらったときに「ありがとう」と声に出すことができましたか？ 2月の生活目標にもなっていましたね。特に家族や親しい人には何かしてもらっても「あたりまえ」だと思っていないでしょうか？ 「ありがとう」は心と心をつないでくれます。家族に、友達に、お世話になった人たちに「ありがとう」と声を出して感謝の気持ちを伝えましょう。

あと少して、6年生や1年間過ごした教室ともお別れです。感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉、そして行動（しっかりした態度や清掃など）で表したいですね。