

ほけんだより



R5.3
鏡山小
保健室

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この6年間の生活をふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思うかぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。また、それは誰かとくらべるものではなく、ちがっていてあたりまえ。あせったりおちこんだりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一歩ずつのぼって行ってくださいね。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

☐ 早ね早おきができた



☐ すききらいをせず何でも食べた



☐ こまめに体をうごかした



☐ せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



☐ 友だちと仲よくできた



☐ ストレスを上手に解消した



ねんかん ほけんしつ りょうひと かず 1年間で保健室を利用した人の数

～2月末までの集計



手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがですか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」



みぎて すいよく た
右手を垂直に立て、
こゆびがわ ひだりて こう
小指側で左手の甲を
トンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

花粉症について

保健室にも、「目がかゆい」と言って来る人が出てきました。症状がひどくならないように普段からこんなことに気をつけましょう。

①外に出るときは

マスク・ぼうし・めがねをつける。

②家に入る前に

花粉をはらう。



③家に帰ったら

手洗い・うがい・顔を洗う。

花粉がよく飛ぶのはこんな日

- ・晴れて気温が高い
- ・前の日が雨
- ・乾燥して風が強い



※症状がひどい人は、病院で飲み薬や目薬をもらいましょう。