

ほけんだより 3月

第11号
令和8年3月25日発行
鹿兒島大学教育学部
附属小学校

新しい学年への進級おめでとうございます。

新学期は、楽しいこともあれば、少しドキドキすることもあるかもしれません。

あなたが感じている気持ちは、どれも大切なあなたの気持ちです。

ただ、もし不安や心配な気持ちが大きくなった時、思い出してください。お家にはいつもあなたのことを大事に思っている家族がいますし、学校には一緒にチャレンジしたり、励まし合ったりする仲間がいます。また、困った時に話を聞いてくれたり、アドバイスをしたりしてくれる先生方もいます。

もちろん、保健室もあります。何かあったら、あなたが話しやすいと思う人に声をかけてください。

みなさんとまた始業式に会えるのを心待ちにしていますね！



春休みのうちに
やっておこう

- ✓ 気になるところの治療。
- ✓ 身の回りの整理。
- ✓ 靴や服のサイズの確認。
- ✓ 借りたものを返す。



春休みは、リフレッシュの時間でもあり、準備の時間でもあります。

新年度を心も体も元気で楽しく過ごすために、今のうちにできることを済ませておきましょう。

また、生活習慣を崩さないことがとても大事です。登校が続いている時のままの生活習慣をそのまま続けていたら、楽に新年度を迎えることができると思いますよ！

ありがとうの
効果

健康になる。

ポジティブになる。



幸せになる。

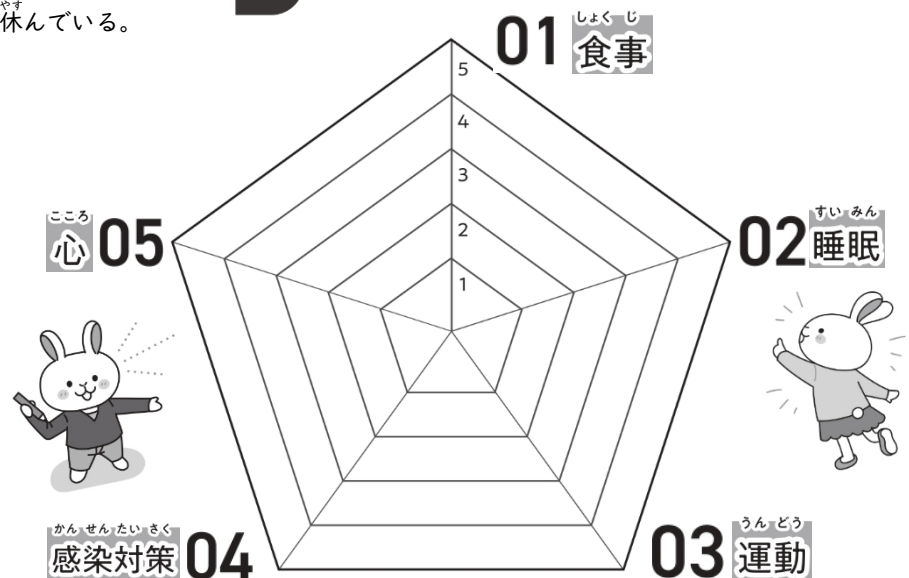
人間関係が良くなる。

ありがとうの言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

ジブン分析

- 01 食事**
 - 朝ご飯は欠かさず食べている。
 - 栄養バランスを普段から意識している。
 - おやつはほどほどにしている。
 - 腹八分を心がけている。
 - 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている。
- 02 睡眠**
 - 朝はすっきり起きられている。
 - 毎朝同じ時間に起きている。
 - 夜中に目が覚めることはほとんどない。
 - 夜は30分以内に寝付けている。
 - 日中眠くなることはほぼない。
- 03 運動**
 - 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている。
 - ストレッチや準備運動を行っている。
 - オーバートレーニングにならないように気をつけている。
 - 好き・得意なスポーツがある。
 - ケガの応急手当を知っている。
- 04 感染対策**
 - 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている。
 - 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている。
 - せきエチケットを実行している。
 - 定期的に部屋の換気をしている。
 - 発熱があるときはちゃんと休んでいる。
- 05 心**
 - 自分なりにストレス解消法がある。
 - 気持ちの切り替えは得意なほうである。
 - 人や物に当たってしまうことはない。
 - 悩みを相談できる相手がいる。
 - 楽しいと感じられるもの・ことがある。

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。



ひとことアドバイス

睡眠

朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かったりするのもオススメです。

運動

運動量が足りないと思った人は、家族で散歩したり、お家で家事を手伝ったりすることも運動になります。逆にがんばりすぎている人は、日々の体のケアを大切にしましょう。

心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり、処理できなかつたりするときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いです。

