

# ほけんだよい



第12号  
令和7年3月7日  
美九里東小保健室



3月は1年のしめくくりの月です。みなさんは生活習慣や健康に関する事で、この1年間続けることができたり、できるようになったことがありますか？例えば「毎日早起きをした」「にがてなものが食べられるようになった」「ゲームは1日1時間以内にした」など・・・みなさんができたことは1つの経験として、自身になります。そしてみなさんの心と体の成長につながります。4月からもぜひ続けてください。応援しています！

ネコはいつも自由でいいなーと思いますね・・・そこで

## ネコに学ぶ生き方のコツ！

- ☆日当たりのよいところで昼寝する。（それだけで気持ちいい！）
- ☆てきどにストレッチをする。（かたまった筋肉をゆるめます）
- ☆お気に入りの場所ですごす。（自分らしく、安心できる場所をしている。）
- ☆やわらかな毛布につつまれる。
- ☆まわりの人とあいさつする。
- ☆自然のリズムで生活する。（ネコは早起き）
- ☆感情を豊かに表現する



## 4月からの準備をはじめましょう！

- 健康診断で受診が必要と言われていて、まだの人は必ず受診をすませて学校へ紙を提出してください。



- 身のまわりを整理しましょう。



- うわばき、運動ぐつ、体操着が小さくなっていないか確認しましょう。



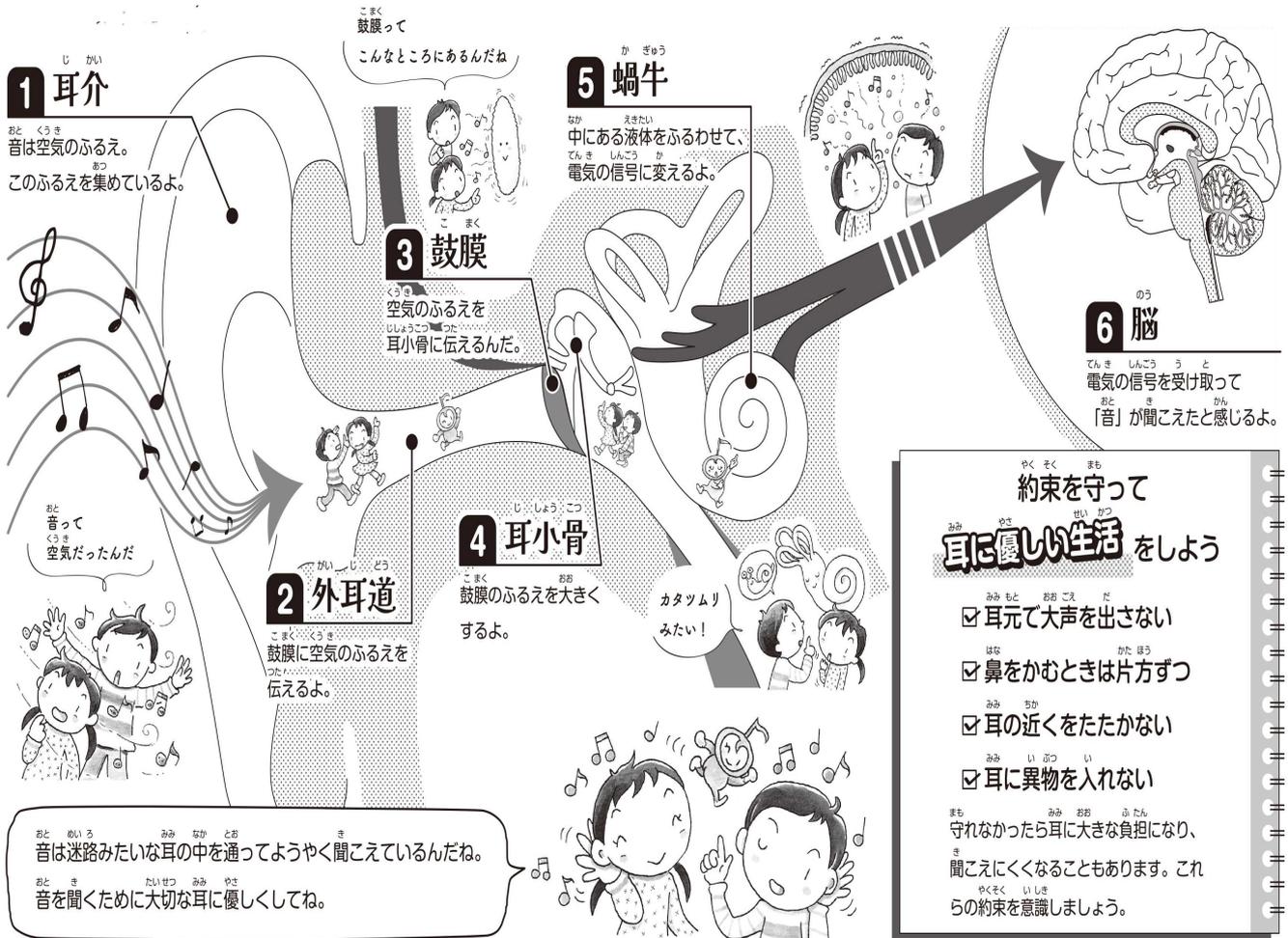
- かりた物はかえしましょう。



- 新年度の準備をしましょう。



# 耳の中 音の通り道をたどってみよう



音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。  
音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

この前保健委員会の人にストレスをためないためにどんなことをしていますか？と、聞いたところ ・外で遊ぶ ・ゲームをする ・歌をうたう・・・などと答えてくれました。中には「かべをなぐる。」と答えた人もいました。これは賛成できませんね。かべがこわれるかもしれませんし、けがをしてしまうかも。自分に合った良いはっさん方法を見つけられると良いですね。

音楽をきくのもおすすめです。

テンポのよい音楽・・・気分が高まり、エネルギーがわきます。

スローな曲・・・不安や緊張をやわらげます。

いやしの音楽・・・リラックスできます。

昔よく聞いた音楽・・・その曲を聴いたころの思い出がよみがえります。

