



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴覚支援学校

R8年 3月

ほけんしつ
保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいますかもしれません。

あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



3月の予定

日にち	ぎょうじ 行事	うける人 受ける人	じゅんび・ちゅういとう 準備・注意等
3日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部4~6年	たいそうふく 体操服
4日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部1~3年	たいそうふく 体操服
4日(水) 10時~13時	なかおりんしょうしんりしそうだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゆ 相談希望者	たんにとん ほけんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください
6日(金) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部	ちやくだつ ふく 着脱しやすい服

あたらしいかんきょうにたもえ おやこでこころのケアを
新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめのココロのケア

- ♡ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
- ♡ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
- ♡ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

あたらはるむ
新しい春に向けて、
おやこすこころじゅんび
親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

〈保健室1年間の記録について〉 (R7.4.8~R8.1.30)

昨年度の総利用数 263 名と比べて来室人数に大きな変化は見られませんでした。

来年度も楽しく元気で過ごしてください。



その他 25 人

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごしかたを習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしたらリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。



どう過ごす? はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい! と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』



心身も、身のまわりも、新年度に向けて
整えていきましょう。