令和８年

# ３ ほけんだより

３月２日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校　保健室

今月のラッキーアクション

**This month's goal**

**1年間の体と心の健康を振り返る**
**耳を大切にする**

□９時間以上睡眠をとることができた

□日常的に体を動かすことができた

□テレビ・スマホ・ゲームの時間をコントロールできた

□起きる・寝る時間を整えられた

□体の清潔（歯みがき、入浴、身だしなみなど）を保てたか

□バランスのよい食事を意識できた

□手洗いなど健康を守る行動を続けられた

□ストレスをためすぎず、リフレッシュ法を実践できた

## ３月の主な保健行事

２日　身体計測（小）
３日　身体計測（中）

## 耳の健康を守る４つのPoint

①音は少し小さめで周囲の音が聞こえるくらい

③意識的に耳を休ませる時間をとる

②耳そうじは月1～2回、入口から1cmの範囲で

④規則正しい生活は耳の健康も守る

# 新生活が始まるよ！

いま、どんなきもち？

不安、怖い、緊張

うれしい、楽しみ、期待

環境が変わるとき、不安が大きくなるのは当然のことです。ただ、まだ何も起きていない未来への不安で頭がいっぱいになって「今ある大切な時間」までうばってしまうのはもったいないです。

こんなときは

## 五感をフル活用して脳のスイッチを切り替えてあげよう！

### 聴覚

外の様々な音を聴く

好きな音楽、普段耳にしない音楽を聴く

### 視覚

目を閉じて
あえて休ませる

遠くの景色を眺める

### 触覚

色々な素材
↓
ふれる
こねる

動物と
ふれあう

自然は五感のフル活用に最適

### 味覚

ごほうび！！
好きなものを味わう

味と香りは相乗効果

### 嗅覚

草花・土・空気
自然の香りを感じる

好きな香りを
楽しむ

環境の変化、
予定びっしり・・・

## ストレスフルな4月がくるまえにやっておきたいこと

- ☐ 毎日、体を動かしておく

- ☐ 睡眠をしっかりとる

- ☐ 必要なものをリストアップして準備しておく

- ☐ 身の周りを片付ける

- ☐ やり残していること期限のあるものは今のうちにやる

- ☐ 何をするにも基盤となるのは、体と心の健康です。
受診を迷っている人は病院（or受診予約）へ！