



++*+*+*+*+*+*+*+:

天竜特別支援学校保健室

令和5年3月1日

++*+*+*+*+*+*+*+:

3月に入り、少しずつ暖かい日が増えてきました。それでもまだまだ寒い日もあって体温調節が難しいですね。体調を崩さないよう気をつけてください。今年度も終わりの時期になりました。1年を振り返って自分で成長したなあとと思うところを1つ見つけてください。「勉強をがんばったよ。」「早寝早起きができたよ。」「友達と仲良く活動できたよ。」など小さなことでもいいのです。頑張った自分を褒めてあげましょう。

また3月9日は感謝の日です。この1年で「ありがとう」を何回言えましたか？何回言われましたか？多ければ多いほどハッピーになれる言葉ですね。



高等部3年生の皆さん

御卒業おめでとうございます。

学校のリーダーとして、全校を引っ張ってくれた3年生の皆さん。卒業おめでとうございます。最高学年としての自覚をもって、自分自身の課題と向き合い、一生懸命に授業や行事に取り組む姿は、後輩たちの良い手本になったと思います。この学校で学び体験したことを糧にして、自分の選んだ道を一步一步、ゆっくり自分のペースで歩いていってください。皆さんの笑顔がずっと続くことを保健室から応援しています。

「これから」のために大切なこと・・・

① お酒・タバコはだめ！

お酒やたばこは20歳から許可されるルールです。また20歳未満の飲酒喫煙は体にとって悪い影響があります。社会に出ると誘惑が多くなると思いますが、薬学講座などで学んだことを生かして、誘われても断りましょう。



② 「ありがとう」「おはよう」などの言葉を相手に伝えましょう。

これらの言葉は、言った人、言われた人にとっても温い気持ちになれる言葉です。恥ずかしがらずに伝えましょう。

③ 自分を大切にしましょう。

環境が変わるとその環境に合わせようと、心と体が頑張ってしまういます。あまり頑張りすぎると心と体がSOSサインを出して不調になります。そんな時は無理しないで、まず体を休ませましょう。無理は禁物です。まずは自分の心と体を第一に考えましょう。

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！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

★ 鼻をかむときのポイント ★

耳をいためない
鼻のかみ方

片方の鼻を
押さえて

ゆっくりと
少しずつ
かむ

両方一度に、力いっぱいかんではいけません！

- ① 口で息を吸って鼻で息を出すように
 - ② ゆっくり・少しずつ・優しく
 - ③ 最後までかみきる
- ※ 強くかむと鼓膜を痛めてしまいます

知ってるかな？ 「耳」のこゝろ

からだについてのことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか？ ①～④とA～Dで正しい組み合わせをえらんでみましょう！

① 右の耳から左の耳



② かべに耳あり、しょうじに目あり



③ ね耳に水



④ 馬の耳にねんぶつ



正しい組み合わせは？ 線でつないでみよう！

- | | |
|-----|--------------------------------|
| ① ● | ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと |
| ② ● | ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと |
| ③ ● | ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ |
| ④ ● | ● D. とつぜんの知らせやできごとにとびびっくりすること |

(こたえ：①-B、②-C、③-D、④-A)