

# ほけんだより



2022. 3  
東和中学校

## 今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐに使えるようにしておくとう安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

感染者への偏見・差別の禁止



## まん延防止等重点措置 継続中です!!!

1. マスクは常時着用する
  - 学校にいるときはマスクをつけましょう。
  - 予備のマスクをカバンの中に保管しましょう。
2. 登校前の健康観察をする
  - 朝検温して記録します。体調をチェックしましょう。
  - 体調不良の時は登校しないで家で様子をみましょう。
3. 手洗いをこまめにていねいにする
  - 石けんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗いましょう。
  - 順番を待つときは、次の人との間をあけて待ちましょう。
4. 休み時間は換気する
  - 授業の終わりのあいさつのときに窓を開けましょう。
5. ハンカチやタオルの貸し借りはしない
  - 毎日清潔なマイハンカチやマイタオルを持ってきましたよう。
  - 人に貸したり借りたりするのはやめましょう。
6. 抵抗力をつける。(食事・睡眠・運動)

1年を振り返って

### 自分で自分をほめてあげよう!

□ 年生の間に  
がんばったことは

です。

よくがんばったね!

### いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか?

- リズム**  
毎日、同じ時間に起きていますか?
- 量**  
十分な時間、眠れていますか?
- 質**  
起きたとき、スッキリしていますか?

私の頑張ったことは、よく食べて体を動かしたことです。  
それと新しい生活様式も頑張りました。みんなも書いて自分をほめてください

### 親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。  
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。  
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。  
お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

