

# ほけんだより 3月

逗子市立久木小学校 保健室  
2026/2/27

日中の気温も上がり、春もそこまで来ています。冬から春への変わり目の時期は、花粉や昼夜の寒暖差で鼻や喉の不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで、卒業・進級。元気にその日を迎えられるように、体も心も整えましょう。

ほけんだよりでお伝えしてきたことは、体や心の健康を守るために必要な基礎知識です。明るい未来に向けてはばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくださるとうれしいです。

耳も疲れてきて本音?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度

チユツク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちも **スッキリ** して集中力も **アップ** しますよ。

3月3日

みみ ひ  
耳 の 日

耳の健康を考えましょう!



3月9日はサンキューの日 感謝を伝えましょう!

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光荣です **さすが!**

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



# ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、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言われています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

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てリラックスする

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。

この一年で、どんなレベルアップをした？

この1年間で成長したのは体だけではありません。  
1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- 例
- ★ 授業で発表できるようになった
  - ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
  - ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみましょう

## 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。

おすすめの心のケア

- ♥ 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。



.....  
新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。