

ほけんだより

3月

令和7年 2月28日
練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子

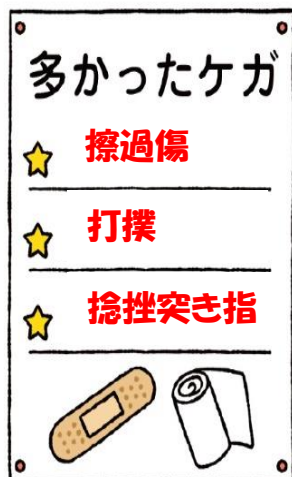
「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



3月の保健目標 心と体の健康を確かめよう

保健室の1年間

今年1年間、元気に過ごすことができたでしょうか。学校での保健室の様子をお伝えします。ご家庭の様子も振り返って話し合ってみてください。(2024. 4/5~2025. 2/20までの集計)



健康ですか？ = 幸せですか？

今月の保健目標は「心と体の健康を確かめよう」です。では、健康とはどのような状況をいうのでしょうか？いろいろと調べていくと「**健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態**であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」〈世界保健機関（WHO）憲章より〉とあります。

これは「ウェルビーイング」ということばで表されており、「**体と心と社会のよい状態**」のことで、一言でいえば「幸せ（な状態）」であるといえるようです。

病気によって体が弱っていても、心が満たされていれば健康な状態といえることもあるという考え方には、とても勇気をもらえますね。常に健康を願い、体も心も大切にすることが大事なかもしれません。

やっ
て
お
こ
う
春
休
み
の
う
ち
に

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



今月のトピックス

新学期**ストレス**に要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします

どの子ども一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例
- 怒りっぽくなる
 - 甘えん坊になる
 - 分離不安で大泣き
 - チックや吃音が出る
 - 指しゃぶり
 - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

