

保健だより（春休み前特別号）

令和4年3月
鴨島支援学校
保健室



もうすぐ春休みですね。春休みは新年度に向けて心やからだの調子を整えたり、準備をしたりするために、とても大切な時間です。今号では、みなさんに、春休みにしておいてほしいことについてお話しします。4月から健康で元気に過ごせるように、準備しておきましょう。



春休みにしておこう😊

□生活リズムを整えよう

夜遅くまで起きていたり、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを食べなかったりなどの習慣が身についてしまっていた人はいませんか？

また、うんちをする習慣はできていたでしょうか？

朝ごはんを食べると、うんちが出やすくなります。春休みの間に、早く寝て、早く起きる、朝ごはんを食べる、毎日うんちをするなどの生活リズムを整えましょう。

□新年度に使うものの準備をしよう

サイズが合わなくなった洋服や体操服、靴や上履きなどを片付けて、新年度に使うものの準備をしましょう。サイズが合わなくなったのは、みなさんが成長している証拠です。

また、メガネの度は合っていますか？もし合わない場合は、眼科に行って、自分に合ったメガネを作るようにしてくださいね。

□せいけつにする習慣を身につけておこう

石けんで手を洗う、外出するときはハンカチやティッシュペーパーを持ち歩く、爪を切る、お風呂に入るなど、せいけつにする習慣を身につけておきましょう。

また、使い分けられるように、外出するときにはハンカチは何枚が持っておくことが大切です。運動した後は、汗は専用のタオルで拭くなど、使い分けをしっかりとしましょう。



□片付けをしよう

今まで使っていたものをまとめたり、片付けたりして、机のまわりや自分の部屋などをすっきりさせましょう。



□治療をすませよう

からだのなかで気になることはありませんか？むし歯の治療はすませましたか？

また、目や鼻、耳など調子の悪いところは治しておきましょう。もしも気になるところがあるときは、病院で診てもらいましょう。



□新年度の目標を立てよう

今年度はどのように過ごしましたか？

1年間の生活を振り返って、新年度にがんばりたいこと、できるようになりたいことなど、目標を立ててみましょう。



♡親子で感謝を伝え合おう♡

「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。

.....
オーストラリアの心理学者、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。

ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね♪



休日も検温を行い、記録しましょう😊

健康観察表について

春休みも、朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（3、4月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。



参考）雑誌「健」