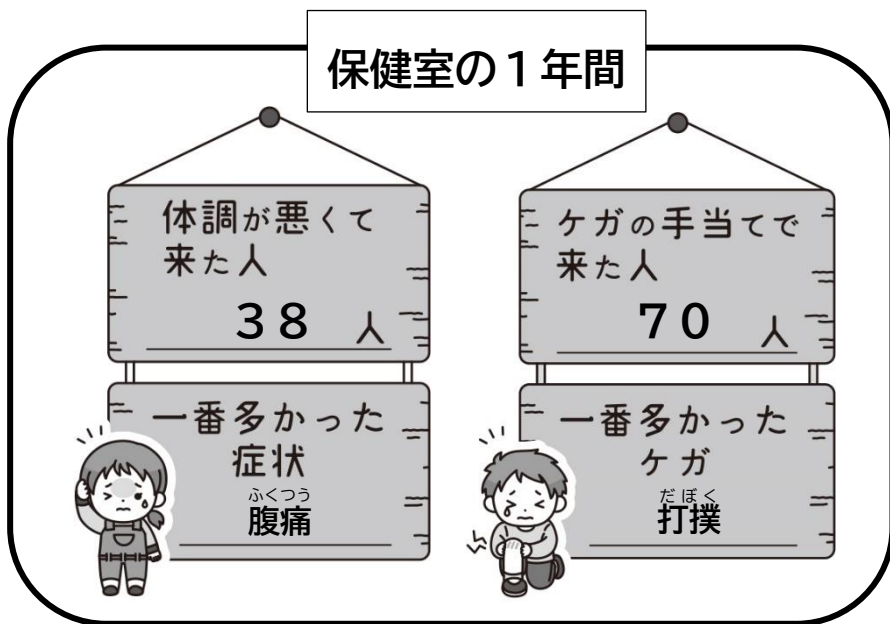


ほけんだより3月


令和5年3月8日(水)
三島村立三島片泊学園
保健室

がつ ほけんもくひょう
❀ 3月の保健目標 ❀
みみ たいせつ
耳を大切にしよう
ねんかんけんこう す ごせたか ぶん かい
1年間健康に過ごせたか振り返ろう

今年度も今月で終わります。みなさんにとっては、どんな1年でしたか。
1年間、体だけでなく心も大きく成長したと思います。
これからも体調管理に気をつけて、新年度も元氣なスタートをきりましょう！



がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

ありがとう

ありがとうと言うだけで...



幸せな気持ちになれる
やる気が出てくる
心のバランスが整う
集中力がアップする

言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていませんか？

予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴




音はどうやって聞こえるの？

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

1年間を振り返ろう！

- ★歯ブラシの交換はできましたか？
歯ブラシ交換の目安は、1か月です！
- ★毎日、ハンカチ・ちり紙を持ってきましたか？
- ★毎日、健康観察手帳を持ってきましたか？
- ★爪を切っていますか？
- ★3食しっかり食べていますか？

