

# 3月のほけんだより

いよいよ年度末が近づいてきました。暖かくなったかと思えば、今週はまた少し寒くなりましたね。春の訪れが待ち遠しいですが、来週はいよいよ6年生の卒業式があります。3月21日は「ランドセルの日」と言われ、 $3+2+1=6$ で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6先生のランドセルには、どんな思い出が詰まっているのでしょうか？残りの小学校生活も元気に楽しく過ごせるといいですね。

【3月の保健目標】

## 健康生活を反省しよう



## むし歯の治療率、70%を超えました！

みなさんは、1年間を振り返って、健康に過ごすことができましたか？今の学年もあと少しで終わります。新年度を気持ちよく迎えるためにも、まだむし歯の治療が終わっていない人は、急いで治療に行くようにしましょう！

【むし歯の治療率】3月14日時点

→残り、31人です！！

72.3%!

※ 治療が終わった人は報告をお願いします。

3月3日は「耳の日」でした！

やりすぎ注意！  
耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

## 学校保健委員会が行われました！

3月8日（水）に学校保健委員会・家庭教育学級の合同研修会がありました。講師に、鮫島病院で臨床心理士をされている岩本様をお招きし、「変わることが不安なあなたへ ～コロナ時代を生きるとは～」と題して講話をしていただきました。



【お話ししていただいた内容について】

- コロナ禍の環境変化によるストレスについて
- 不安と恐怖の違い、不安の程度について
- 不安と言葉の関係性
- 「ことばの沼にはまる」…という「シロクマ」を想像する体験
  - 条件1:シロクマを考えずに歩いてみよう。考えてしまったらその場にストップ！（すごく、歩きづらい…）
  - 条件2:シロクマが頭の中に出てきても歩き続けよう。（歩きやすい！いつの間にか、別のことを考えている！）
- ストレスの対処法:ことばの影響力を弱める「モノ化エクササイズ」体験
  - モヤモヤしている不安に「形」を与えてみる。（どんな形？大きさ？色は？なんて言っている？名前は？など…「形」になった不安を体の外に飛ばしてみる！）
- 「自律訓練法」というリラクゼーション

参加者全員で  
楽しく学びました♪

参加していただいた皆様、  
ありがとうございました！

参加された保護者の方の感想★

- ・モヤモヤを形にし名前をつけて遠くへ飛ばす方法、子どもにも試してみたいと思いました。
- ・コロナ禍で、知らないうちに大人も子どももストレスを感じて生活していたのだな、と改めて気付かされました。
- ・ストレスを感じた時や考えすぎた時にぜひやってみたいと思います。

