

# ほけんだより3月

令和7年2月28日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
養護教諭 遠藤 梨那

暖かな陽の光とともに、子どもたちが春探しに外へ出かけていきました。帰ってくると、色々な花を見つけました。また、春の季語に「水温む(みずぬるむ)」という言葉があります。水道から流れてくる水の感触からも、厳しい冷たさがひと段落したことを感じます。

今年度も残りあとわずかとなりました。子どもたちが「今日も楽しかった」と思えるように、支援していきます。



**音楽**

気分が高まる

不安や緊張がやわらぐ

リラックス

こんな様々な効果がある

音楽を上手に使えば

物事もスムーズに。

状況に合わせて

聞く音楽を変えて

みましょう。

音楽には、脳内に多幸感をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応が変わります。

## 3月の保健目標

ねんかん けんこうせいいかつ  
1年間の健康生活をふりかえろう

<p>はやねはやおき 早寝早起き</p> <p>できましたか</p>	<p>すき嫌いせずに 好き嫌いをせずに</p> <p>たべましたか</p>	<p>まいにち 毎日</p> <p>みみがき みがき</p> <p>できましたか</p>	<p>てあらいうがい てあらいうがい</p> <p>できましたか</p>	<p>ともだち なかよ お友達と仲良く</p> <p>あそべましたか</p>	<p>そと げんきに 外で元気に</p> <p>あそべましたか</p>
--	---	--	--	--	---

## 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。

