

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。答えは2つあります。一つは「水になる」、もう一つの答えは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月に向けて、今から準備を始めましょう。

## 1・2年のみなさん、保護者の皆様へ

### ◇1・2年生のみなさん

新しい気持ちで新年度をスタートできるように、今から準備を始めましょう。今年度、視力・歯科検診の受診のすすめをもらった人は受診できましたか？まだの人は、春休みを利用して受診しておきましょう。

### ◇保護者の皆様

今年度も学校保健活動にご理解、ご協力いただき本当にありがとうございました。来年度も家庭と学校が協力して、子どもたちの心身の健康をともに育むことができましたら幸いです。



### STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

**危険 ①** 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



**危険 ②** 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、毎日の運動、規則的な排便…基本ですね！



気合いを入れすぎず、心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。肩の力を適度に抜いて備えましょう。

けが・病気の治療は早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。新生活が始まる前に受診を。



フレッシュな気持ちで  
新年度をスタートできるのは

どっち？

#### 生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ…



朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

#### 治療

歯が痛いかも…。そのうち治るよね



もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治療しておこう

#### 整理・整頓

4月から必要な物って何だっけ？



もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！

新年度を気持ち良く迎えるために、  
春休み中に必要なことを  
済ませておきましょう。

4月の新学期がちょっと不安…そんな時によく現れる

## 妖怪「ヨウスウカガイ」を紹介します！

どう思われてるのかな

みんなの様子をうかがってから、自分を表現しよう…

周りに敵はいないかな…



### 《どんな妖怪？》

新しい環境が苦手なため、最初のうちは心を閉ざして、様子进行うかがう、とても怖がりな貝の妖怪。

著作：ハートマッスルトレーニングジム

### 必殺の決め技 「自分の殻にひきこもりの術」

#### 《この妖怪にとりつかれると・・・》

新しい環境で自分が受け容れてもらえるかどうか、周りからどう思われるのかが必要以上に気になり、自分の心を開かなくなる。そのため、周りからは「関わりたくないのかな？近寄りたがいなあ」と誤解されることもあり、ますます心を開くことができなくなる。本当はみんなと仲良くなりたいと思っているのに、恐怖や自信のなさの方が勝ってしまい、人と関わる一歩が踏み出せず、とても困ってしまう。

#### 《この妖怪の攻略法》

自分から受け容れて関わりと覚悟を決めよう！ 相手は自分の心の鏡です。  
自分が心を開いてこそ、周りは安心して関わってくれるのです。

そのために・・・自分が目指す未来を想像してみよう！

1. 仲間とどんな関係をつくりたいですか？
2. それができたら、あなたはどんな気持ちで毎日を過ごしていますか？
3. そんな毎日を過ごしていたら、どんないいことが起きますか？
4. そのためにどんなことができますか？できそうなことをたくさん考えてみよう。
5. まず、一番最初に何から始めますか？小さな一歩を決めよう！

勇気をもってきっかけをつかめば大丈夫！ いいイメージに向かって行動しよう！

ぜひ使ってみてください！



葵中生のタブレットに、月経管理アプリ「ルナルナ」が入りました。生理周期の記録や排卵日・生理日の予想などを知らせてくれる、女性の健康管理をサポートするアプリです。生年月日のみ登録すれば無料で使えます。役立つ情報も載っているので、一度、のぞいてみてくださいね！

