

ほけんだより3月号

令和8年 3月2日
八王子市立第十小学校
校長 国富尊
保健室

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことは、できましたか？4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直し、体調を整えておきましょう。

心と体の健康生活を振り返ろう

今年度1年間を 振り返ってみよう



4月
新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

5月
連休明け、心身の疲れがで出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月
熱中症対策をしっかりと行えましたか？

8月
夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月
スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を心がけましたか？

11月
猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月
感染症対策をしっかりと行えましたか？

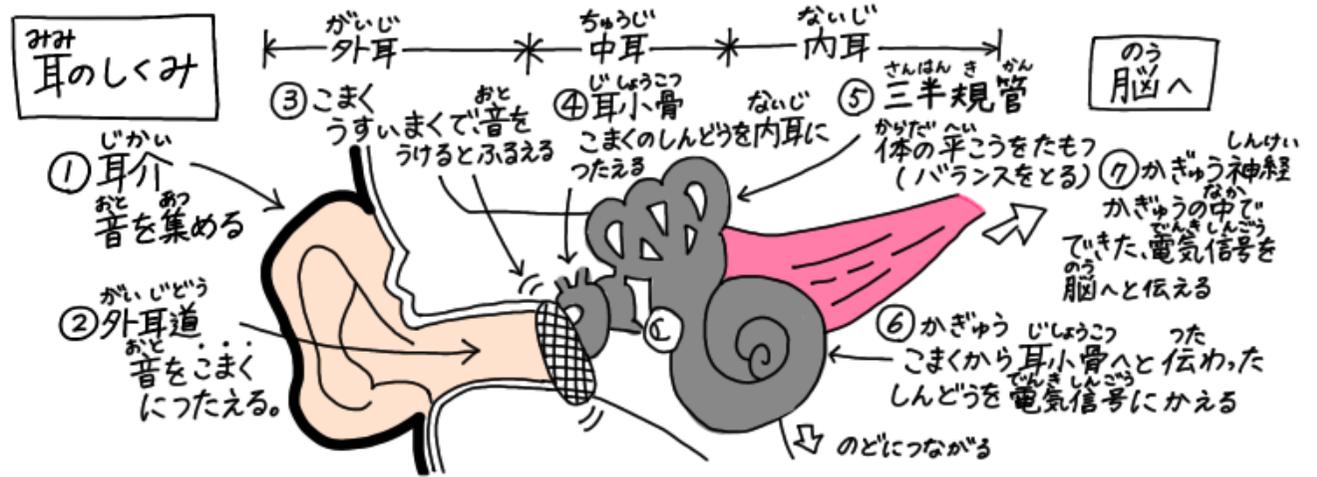
1月
いつまでもお正月気分が続いていませんか？

2月
ストレスを上手に解消できましたか？

3月
今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

3月 3日

耳の日



音楽を味方につけよう

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか？音楽には、脳内に快感や興奮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も変わります。

- アップテンポの音楽**：気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲**：不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽**：リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲**：その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる可能性があります

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。

保護者の皆様へ
今年度も学校保健活動に御協力ありがとうございました。1～5年生の御家庭には3月25日(水)に来年度使用する保健関係の書類を配ります。後日、詳細なお知らせを出すので御確認ください。

