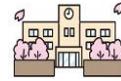




御卒業おめでとうございます。さあ、中学校へ!



6年児童の皆さん、保護者の皆様、御卒業おめでとうございます。まもなく中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、心と体の準備をすすめておくといいですね。新しいステージで、心も体もさらに成長させ、元気に活躍してくれる事を願っています。

● 生活リズムを「中学校」モードに!

卒業後も、早寝早起きを基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。睡眠不足はNGです!3食しっかり食べて、適度な運動も忘れずに。

● ケガ・病気は早めに治しておきましょう!

新しい生活には、健康がかかせません。くわえて、中学校入学後は時間的にも忙しくなります。気になるところ、調子がよくないところは、春休み中に受診・治療・相談を。

● 心がまえとリラックス!

今から入学後の目標をしっかり立てて、はりきっている人もいます。気合いを入れすぎても緊張したり、疲れたりしてしまうことがあります。あせらず、あわてず、入学を心待ちにしてください。



2/5(木)6年「ココロ・カラダ教室」

講師:日光市健康課 助産師

卒業を控えた6年生は、「生命誕生の尊さ」や「プレコンセプションケア※」「性の多様性」等について学びました。※現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身に付けること



ひとりひとりが大切な存在

お互いを尊重し合い、相手を思いやる心が大切です

【6年児童の感想より】

- ・38億年受け継がれてきた命。命を危険にさらすような事は、したくない。命を繋ぐ準備は大切だし、理解しておく必要もある。心も体も大人に近づいている自分を、大切にしていきたい。
- ・「男らしさ」「女らしさ」よりも、「あなたがどんな自分になりたいか」という言葉を大切にしていきたいと感じた。
- ・人と比べず、自分らしさを大切に。正直に生き、自身も相手も認め合っていきたい。
- ・赤ちゃんが生まれてくるのは、本当に奇跡なんだ。この命のバトンを途切れさせないように、毎日を健康に過ごしていきたい。



3月3日は耳の日です ~耳の健康について考えよう~

おとのかた、かた、かたが
音とのつき合い方を考えよう!

耳の健康を守る4つのポイント

おとを大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

めまいなどを伴うことも

片耳のことが多い(まれに両耳)

ある日突然聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいなと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って?