



令和8年3月
 大阪市立真田山小学校
 保健室



3月9日は「さんきゅー」の日です。
 みなさんは「ありがとう」を言えていますか？「ありがとう」と言うと、言われた人はうれしくなります。そして、言った人の心もぽかぽかあたたかい気持ちになります。

3月9日は、普段てれくさくて言えない人にも「ありがとう」を言えたらいいですね。
 やさしい気持ちで今年度をしめくくりましょう。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日をおくせるようにしましょう。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事を済ます



寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに



読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
 簡単に続けできないとストレスになってしまいます。
 自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

耳も疲れるって本当？！

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



- 目の疲れ度
- なんとなく音が聞き取りにくい
 - 頭がぼーっとする
 - 騒がしい場所がつかなく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。