

保健だより

3月

中学部

令和8年3月23日発行
赤城特別支援学校保健室

新年度に向けて

春は気持ちのよい季節ですが、環境ががらりと変わる季節でもあります。ストレスがたまりやすい季節でもあるので、ストレスに負けないような体を作りましょう。

- 睡眠をしっかりとる。
(その日の疲労はその日のうちにとろう)
- 毎日体を動かしておこう。(軽く汗をかく程度)
- たんぱくとビタミンを意識した食事をとる
- 大いに笑いましょう。リラックスしましょう。



能力を発揮するために



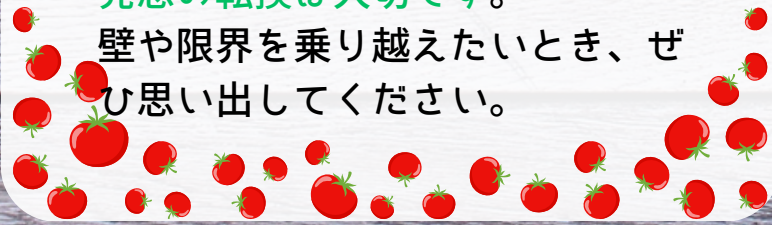
1本のトマトの苗から1万数千個の実がなった！！

それを実現したのは、植物には「土が必要だ」という「常識」を捨て、栄養分の入った水と光で育てる水耕栽培でした。

発想の転換によって、トマトは秘めていた能力を最大限発揮したのです。

発想の転換は大切です。

壁や限界を乗り越えたいとき、ぜひ思い出してください。



3月9日はサンキューの日でした

ありがとうの感謝の言葉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あります。

ポジティブになる

健康になる

ありがとう

幸せになる

人間関係がよくなる