

# ほけんだより 3月

＊ 勿来第一中学校 保健室 令和6年3月11日発行 ＊

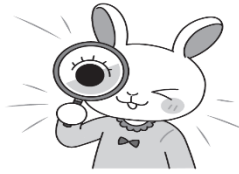
もうすぐ卒業式です。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学校を卒業するのは3年生ですが、卒業したい習慣はありませんか？「やりたくないことは後回しにしてしまう」「時間を決めていても、ゲームを長時間やってしまう」「スマホを使っていて、つい夜更かしてしまふ」「食べ過ぎてしまふ」「すぐにイライラしてしまふ」など、進級する前にそんな自分から卒業できるように目標を立ててみるのはどうでしょうか。

春はすぐそこまで来ています。新しいステップを踏み出しましょう。



## もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

### 01

#### 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

### 02

#### 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

### 03

#### 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

### 04

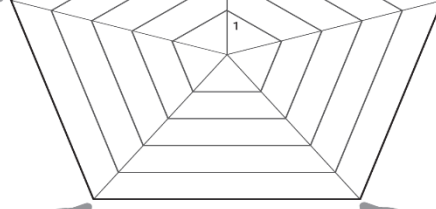
#### 感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。

心

睡眠



04 感染対策

03 運動

### 05

#### 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある



## ひと言アドバイス

### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



### 03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのもいいかも。



90

\*\* 1年間がんばったみなさんへ \*\*

1年を長く感じた人も短く感じた人もいると思いますが、数字で見ると、みなさんの体はこんなに働いていました。心も同じです。喜んだり悲しんだり…たくさん動いて、たくさん成長しました。春休みには「お疲れさま」と自分自身に声をかけて、体も心もリラックスさせてあげてくださいね。

- ① 1年間に約 3.6 cm成長！  
何の長さ？  
髪の毛 or 爪(つめ)



正解は「爪」です。爪は、1日におよそ0.1 mm伸びて、10日で1 mm、1ヶ月で3 mm…と伸びています。

爪の役割は指先を守ることと、物をつかみやすくすることです。爪がないと、指先がぶにゃぶにゃになってしまいます。その役割を果たしてもらうために、ちょうどいい長さにしましょう。清潔検査の前など、決まった曜日に切るのも良いですね。

ちなみに、髪の毛は1日に0.3~0.4 mmくらい伸びます。1ヶ月で1 cm、1年で12 cmくらい伸びています。

- ② 1年間に3000万~5000万回。  
何の回数？  
心臓が動いた回数 or 息をした回数



正解は「心臓が動いた回数」です。胸に手をあててみてください。年齢や人によってちがいますが、心臓は1分間におよそ60~100回動いています。

心臓の役割はポンプのように動いて、血液をからだの中に送ること。血液には人が生きるための栄養が含まれています。

ちなみに、1年間に息をした回数は600万~1500万回くらい。1分間に12~30回くらい息を吸ったり吐いたりしています。

- ③ 1年間で2700~3000時間。  
何の時間？  
眠っていた時間 or 起きていた時間



正解は「眠っていた時間」です。1日に眠っている時間はおよそ7時間半~8時間半、日にちにすると、1年間で114~129日間くらいになります。

必要な「眠る時間の長さ」は、人によってちがいますが、「眠くて授業に集中できない」と感じる人は、今よりたくさん眠らないといけません。眠る時間が足りないと、体の調子が悪くなるだけでなく、心の病気になることもあります。

「週末の寝だめ」も良くないです。生活リズムが崩れてしまい、週明けに起きるのが辛くなってしまいます。

- ④ 1年間に挑戦したこと・学んだことは  
いくつあった？  
数えきれない! or 全然なかった…



「数えきれない!」という人、1年間がんばりましたね。その調子でがんばりましょう!

「全然なかった」という人。自分では気づいていなくても、学校や家で挑戦したこと、学んだことはたくさんあるはず。振り返って思い出してみると、自分に自信がもてるかもしれません。

「私は失敗したことがない。ただ一万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」これは、発明王エジソンの言葉です。失敗は成功のもと。来年度はぜひ、色々なことに挑戦してみてくださいね!