

ほけんだより 3月

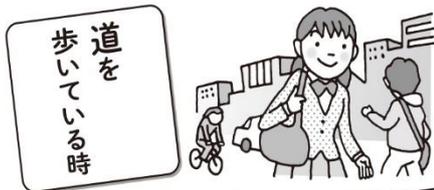


少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花などが咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒やされリフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみましょう。



耳が聞こえにくいと...

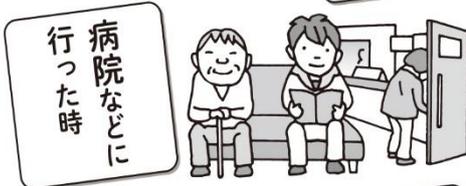
普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線でつないでみましょう。



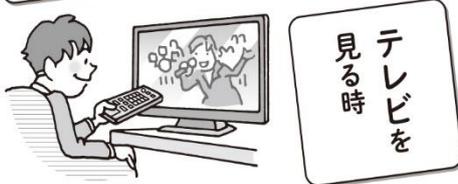
- 自動車が近づいても気付かない



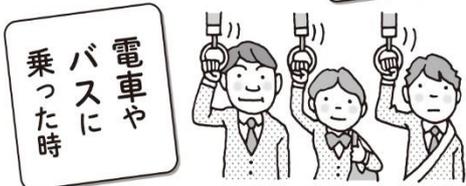
- 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない



- 手話や字幕がないと内容がわからない



- 聞こえる人同士の会話に入れない



- 自分の名前を呼ばれても気付かない



- 電光掲示板がないと停車駅がわからない

音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

スマイル

3年生のみなさんへ



慣れ親しんだ校舎や友だちとも、とうとうお別れの時…。みなさんにとって中学校3年間はどんな日々だったでしょうか。笑ったこと…。泣いたこと…。友だちとの思い出…。先生との思い出…。すべてがあなたを成長させた栄養分です。この学校での思い出を胸に新しいステージへと羽ばたいていってほしいと思います。

保健室からのラスト・メッセージ

～これからも「健康」ですこせるように～

4月からは新しい生活がスタートします。新しい場所でも、あなたらしく羽ばたいていくためには、心身ともに「健康」であることが何より大切です。これまでも保健だよりで紹介してきたことですが、もう一度頭に入れておいてくださいね。

●早寝早起きのリズムを確立する

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。すると体内時計がリセットされ、そこから約15時間～16時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されて、夜に眠りやすくなるそうです。

つまり、早寝早起きのリズムを確立するためには、まず早起きから始めると、早寝につながります。

●毎日朝食を食べる

朝食は一日を元気にスタートさせるのに欠かすことのできない大切なものです。朝食を食べないと、昼食までエネルギー不足の状態が続くと、集中力がなく、イライラしてしまうこともあります。「早起き」と「朝食」はセットでぜひ実践してほしいと思います。それに食後の「排便習慣」がプラスされれば、さらに理想的ですね。

●上手にストレスを解消する

新しい環境の中では、自分でも気が付かないうちに緊張したり、ストレスがたまったりするものです。あまりに長い間ストレス状態が続くと、体や心に不調をきたすこともあります。疲れやストレスがたまったら、まずはたっぷり睡眠をとり、体を休めましょう。また、好きなことをして気分転換を図ることも大切です。



いつまでも
元気に健康で！



スマイル

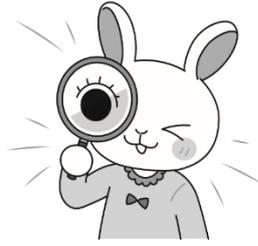


もうすぐ新年度 /

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

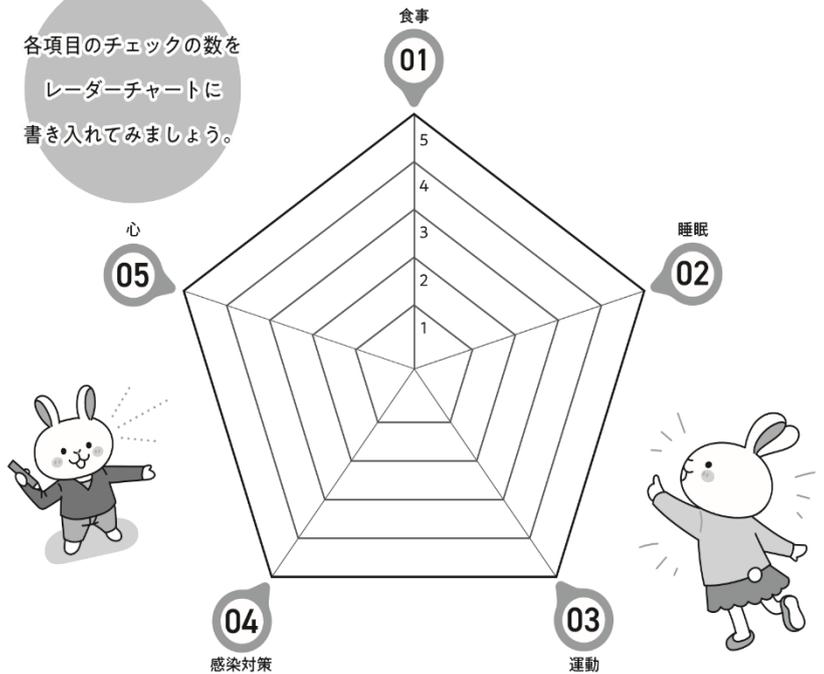
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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

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。



ひと言葉アドバイス

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。上手く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良いかも。

