

# ほけんだより 3月

春風とともに...



今日は **春** でも、明日は **冬** !?

## 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられて、風の冷たさも緩んできましたね。でも、まだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的でも急に寒さが戻ってきたり、寒い日とあたたかい日が日替わりでくることがあるので、要注意。あたたかいと思っても、マフラーや防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくで安心です。

4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切りかえのための準備の時期。最も大切なのは『心身の健康』すべて基本です。体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。



### 正しく使おう!!

#### スマホ・プレーヤー+イヤホン



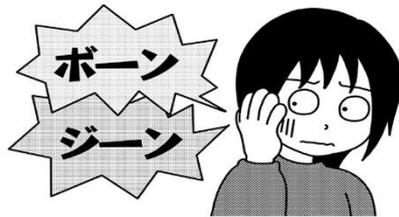
※音量の上げすぎ、長時間使用にも気をつけて!

急に耳が聞こえない? ポーツとする?

とっぱつせいなんちょう

それって **突発性難聴**かも!?

とにかく早く **耳鼻科へGO!**



原因は  
大音量?  
ウイルス?  
神経マヒ?  
ストレス?  
諸説あり...  
?????

## 知っていますか? 自律神経

●自律神経とは...自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経 (せかせか)  
活動しているとき  
緊張しているとき  
ストレスを感じている  
ときに働く



・副交感神経 (ゆったり)  
休息しているとき  
回復しているとき  
リラックスしている  
ときに働く



●自律神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない  
だるい



体が疲れて  
回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れ  
がする

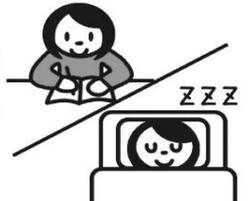


手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き  
夜はよく休む  
メリハリのある  
生活をする



・食事はゆっくりと  
よくかみ、いろ  
いろなものを食べる



・寝る前に40℃くらい  
のお風呂にゆっくり  
入る



# 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行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」ですごせるように～

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き、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



春休みの間に

## 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

### Step 4

#### リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



### Step 3

#### 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



### Step 2

#### 持ちものの準備をしよう

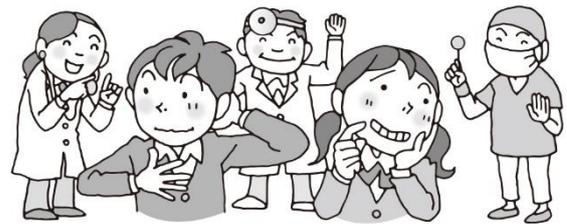
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



### Step 1

#### 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



### お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

