

ほけんだより



コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

おうちの人と読んでね!

令和4年3月14日 No.16 養護教諭 大浦 菜耶・土井 明日子

3月の異名は「弥生(やよい)」と言われています。「弥」は「いよいよ」、「生」は「草木が生い茂る」という意味があり、冬が終わり草木が芽吹きが生い茂る季節という説があります。新しい学年を気持ちよくスタートできるように、春休みは心とからだの準備期間としましょう。

みなさんにとってこの1年はどんな1年でしたか?今年度も新型コロナウイルス感染症の影響により、様々な行事や活動に制限がありました。楽しい思い出、くやしい思い出... 一人ひとり色々な思いを感じたことでしょう。自分自身に「お疲れ様」と声をかけてあげてくださいね。

今年度のほけんだよりも最終号となりました。健康に関する情報を毎月発信してきましたが、記憶に残っている内容はありますか?みなさんが持つ力を発揮するために、「健康」はとても大切です。ほけんだよりを読む時間が、少しでもみなさんの健康を考える時間になっていれば嬉しいです。1年間ありがとうございました!

春休みの間に

自分をメンテナンス



春休みのうちに



生活リズムをととのえよう

新学期に向けて、春休みも生活リズムを整えましょう!!

睡眠リズム

長期休みはついつい夜更かしして、朝寝坊...ということが起こりやすくなります。一度乱れた生活リズムをもとに戻すのは大変です。新学期に向けて、生活リズムを崩さないように、しっかり睡眠をとりましょう。

毎日の健康観察

朝の検温や体調の確認。「今日の調子はどうかな?」と自分のからだについて考える時間をつくってくださいね。

食事

食事は、健康なからだを作る基本です。春休みも朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

電子機器との付き合い方

スマホ・ゲームは、時間を決めて使用しましょう。長時間の使用は、目の疲れ、肩こり、頭痛といった不調を引き起こします。また、寝る前に使用すると、脳が興奮して眠りにつきにくくなるため、注意しましょう。

自分は大丈夫な人間だと思えることがある?

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思えることがある?」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では「?」の数字はどれくらいでしょうか?

国	割合 (%)
日本	?
中国	56.4
アメリカ	45.1
韓国	35.2

答えは72.5%。他の国よりリグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

※国立青少年教育振興機構(2015年)『高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米・中・韓の比較-』より

今日は春、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ますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくとう安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。



自分を大切に

この1年間を振り返って、できたこと、できなかったこと、それぞれにあるでしょう。でも、毎日頑張ったなかで、一人ひとりが心もからだも必ず成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一つずつのぼって行ってください。まずは、1年間頑張ってきた自分を認め、拍手を送ってほしいと思います。



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

紙や部活を片付けて、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

足りないものや古い替えが必要なものはありますか? 休校期間がつかい少なくなっているものも確認を。



Step 1 受診・治療を済ませておこう

連絡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、もしほけんだよりに掲載しておきましょう。

