

# CHEER UP!

美東中保健だより

3月号

学校保健目標：心身の健康に関心をもち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

しゅんみんあかつき

## 春眠暁を覚えず

もうこうねん



この言葉を聞いたことがありますか？孟浩然（中国・唐時代の詩人）の詩の中に出てくる言葉です。「冬の時期に比べると夜明けが早くなり、いつの間にか朝が訪れているなんて、つくづく春になったのだなあ」という意味です。朝の訪れが早まる春、みなさんも思い切って早起きしてみませんか♪ 時間に余裕が生まれ、1日のスタートがスムーズになります。新年度に向けて、生活リズムを整えていきましょう。

そして、3年生のみなさん、一緒に過ごした1年間は本当にあっという間でした。春は別れと出会いの季節です。この先も、新しい素敵な出会いが待っていますように。みなさんの未来が、健康で幸せで笑顔あふれるものでありますよう、心から願っています。卒業、おめでとうございます。

保健室

## 1年間の記録

保健室の  
利用者数

(R5.4~R6.2の累計)

288人

でした

(相談の来室も含む)



ケガで来た人

58人

一番多かったケガ

擦り傷



体調が悪くて来た人

212人

一番多かった症状

頭痛



来た人が  
多かった月

9月

51人



## 2月の欠席・保健室来室状況

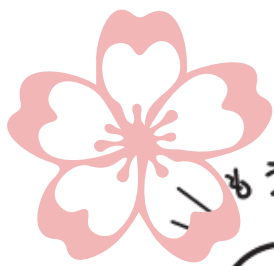
- 欠席者・・・30名
- 出席停止・・・8名
- 保健室（内科）・・・25名
- 保健室（外科）・・・5名
- 保健室（その他）・・・2名



## ～今月のつぶやき～

昔は学校嫌い、先生嫌いだったわたしですが、自分自身が先生となり、あの頃の自分と同じような思いを抱えている誰かにとっての支えになれるといいな、といつも思いながら養護教諭をしています。学校が全てではないけれど、学校でしか経験できないこともきっとあるはず。だからこそ、みなさんの学校生活が、楽しく安心できるものとなるよう、今後も力を尽くします。

1年間、保健だよりを読んでもくれた生徒のみなさんありがとうございます。そして保護者の皆様、学校保健活動へのご理解ご協力、ありがとうございました。



もうすぐ新年度 / (心も体も準備OK?)



# ジブン分析

## 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

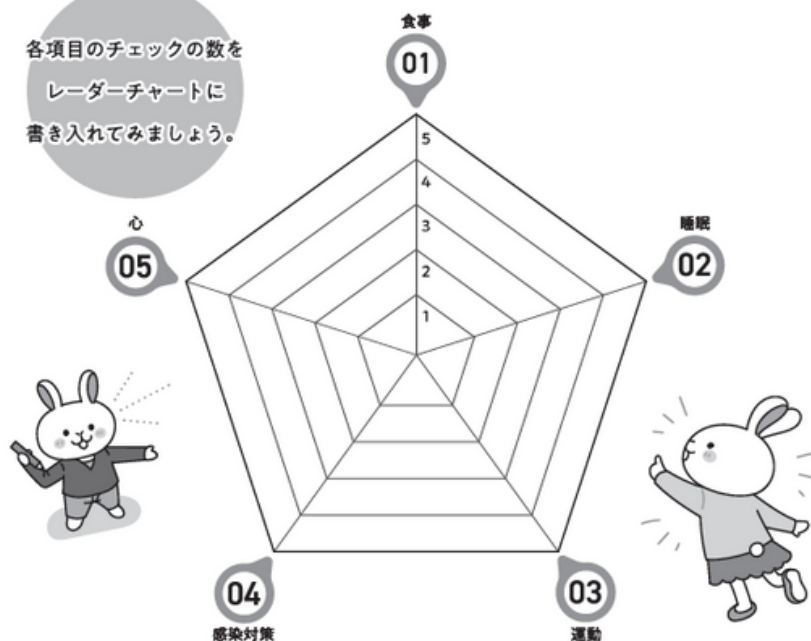
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

## 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人は、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良いかも。

