

保健だより 3月

令和6(2024年)
3月21日

西城陽中学校

保健室

保健室利用状況



保健室を利用した人
1052人



体調が悪くて来た人
646人



ケガの手当てに来た人
406人



保健室に測定や話をしに来た人
たくさん



保健室より

今年度はインフルエンザやコロナの流行が止まりませんでした。学校医の林先生は、「自分の体が持っている抵抗力を高めることが最大の予防です」と、おっしゃっていました。
睡眠・休養・栄養を大切にしたい、生活をしましょう。

健康に過ごせた1年間でしたか？

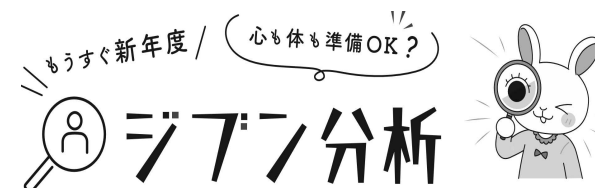
保健室では、毎日「今よりもっと健康に、もっと元気になってほしい」と願いながら、みんなの学校生活を見守りサポートしてきました。

体調不良で保健室に来たときや、けがをして保健室に来たとき、手当てをしながら、これからの生活の中で同じ事をくり返さないように、気をつけるポイントを話してきました。

保健室を利用した人たちの記憶に残っているでしょうか？

健康で安全に過ごせることが、毎日楽しく過ごすことにつながると思います。

元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、右面の「ジブン分析」で、この1年を振り返り分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。



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
- ☐ 食べて後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

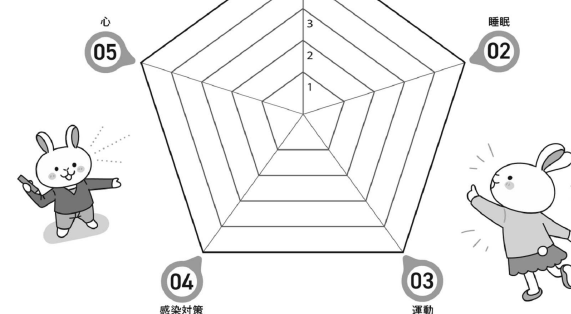
- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝付いている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

04

感染対策

- ☐ 外から帰って時やトイレの後、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をしている
- ☐ 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
- ☐ 発熱があるときは休養をとっている

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。



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

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

栄養素には、炭水化物や食物繊維、ビタミンなどがありそれぞれ働きが違います。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、寝る1時間前を目安にお風呂にゆっくり入るのもおすすめ。

03 運動

運動不足を感じる人は、登校時に早歩きしたり、家事を手伝うのも運動になります。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

ストレスは大きすぎると心身に負担がかかります。うま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。