



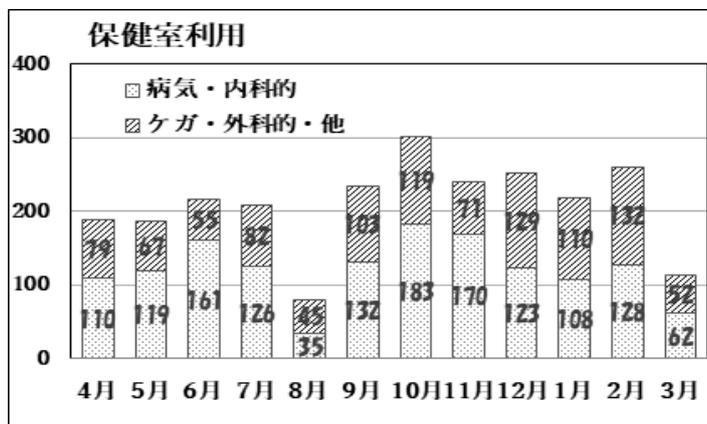
今年度も残すところあと少しとなり、明日からいよいよ春休みです。振り返ってみると、一年はあっという間でしたが、皆さんはずいぶん成長しましたね。春休みは自分の成長を振り返るとともに、新年度の準備をするときです。身の回りを整理することはもちろん、希望をもって新年度がスタートできるように心の準備もしましょう。

保健室の1年

今年度の感染症や保健室利用については、前号でもふれましたが、保健室利用では「頭痛」を訴える人が多く見られました。頭痛は、発熱にともなうものや寝不足によるもの、自律神経の乱れによるものなどが考えられますが、そのほとんどは原因はわかりません。保健室から見ても、中学生の時期から頭痛と付き合いがなければならぬ人が近年増えているように思います。生活習慣を見直すことはもちろんですが、頭痛が続いたり繰り返したりするときには、受診することをお勧めします。

春休みには、リラックスする時間ももちながら十分に休養をとって体調を整え新年度を迎えましょう。

●保健室利用 計2,501人 (3/13まで)



花粉症？風邪？ 症状に留意！



<花粉症>

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 鼻水は透明でサラッとしている
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや涙がでる
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

<カゼ等>

- くしゃみは時々
- 鼻水は黄色くねばりけがある
- 微熱や高熱がある
- 咳が出たりのどの痛みがあったりする
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

《4月の保健関係行事》

- 4月10日(金) 3・4時間目
身長・体重・視力(全学年)
聴力検査(1年生と3年生)
- 4月24日(金) 13:30~
眼科健康診断(全学年)

* 具合の悪いところは春休み中に治療しておきましょう。

天気の変化と自律神経のビミョ〜な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

たとえば…

- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目は

いつもよりもていねいなセルフケアを



もうすぐ新年度 / (心も体も準備OK?)

自分分析



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

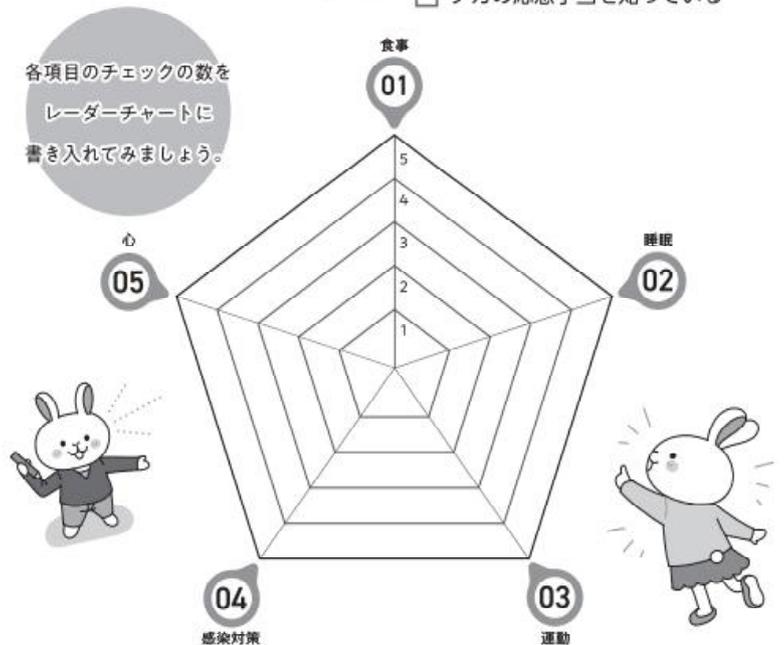
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的な部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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。

