

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2024年3月25日

3月保健努力目標
☆健康な生活の総点検
と反省をしよう

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日は外に出ると気持ちがよさそうですが、油断は禁物です。まだまだ寒暖差が大きく、「春嵐（はるあらし）」や「春疾風（はるはやて）」と呼ばれる強風が吹き、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりなど、衣服の調節をして、体調管理に努めましょう。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で、新年度を迎えられるように、この1年を振り返って、自分の強み・弱みを分析し、これからの生活に活かしましょう。健康が学習・スポーツ・趣味など、全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

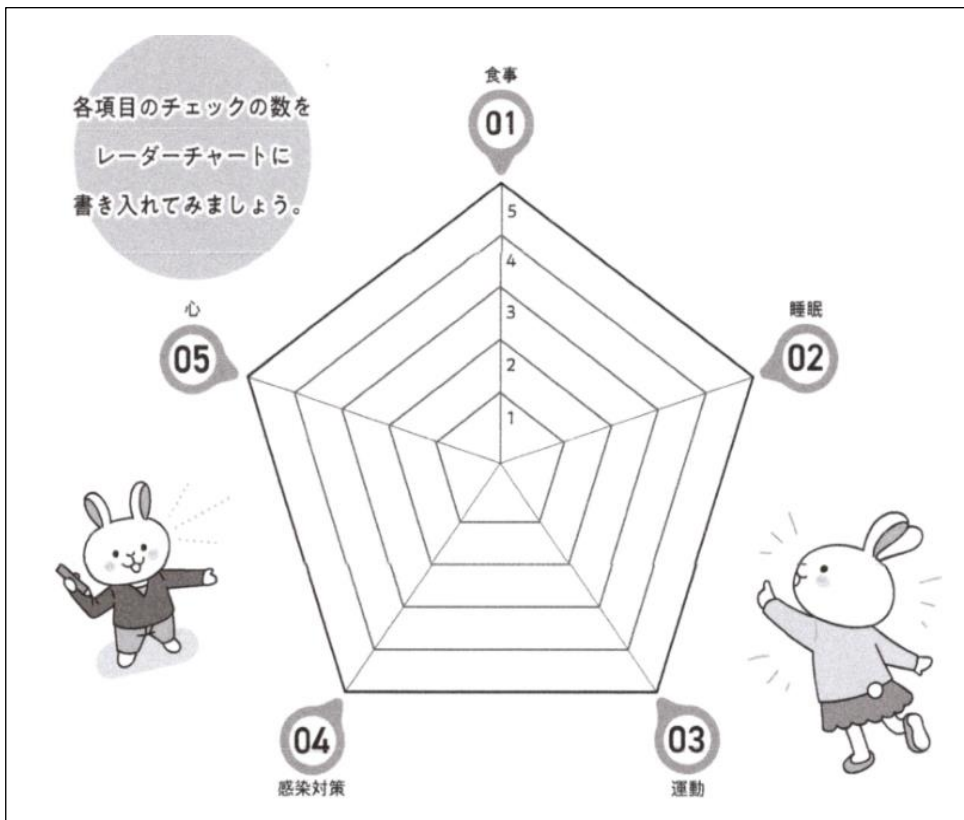
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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

4月から健康診断があります。確認しておいてください。



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です。



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。



* 内科健診の検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で実施します。

「正確な検査・診察に支障が無い範囲の下着」

