

ほけんだより

2024年3月1日発行 No.24 天王寺川中学校 保健室

今年度もあと1ヶ月です。元気な心と体で新学年を迎えられるように、この1年を振り返ってみましょう。

健康チェック



今月の保健目標
健康生活の反省をし、よりよく生きていくための生活について考えよう

ひとことアドバイス

I 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食事の偏りが見えてくるかも！

II 睡眠

起床時はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びましょう。日中に体を動かし、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくりつかるのがおすすめです。

III 運動

運動量が足りないと思ったら、登下校時の少しの早歩きや、家事を手伝うのも運動になります。逆に頑張り過ぎている時は、日々のケアを大切にしましょう。

IV 感染対策

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はなく、人にうつさないための対策も心掛けましょう。

V 心

ストレスには良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。その時は上手く気持ちを切り替えてください。もし処理できない時は、誰かに相談して考えを整理するのが良いでしょう。話を聞いてもらうだけでも楽になりますよ。

I 食事

- ☐ 朝食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
- ☐ 食後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

II 睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられる
- ☐ 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
- ☐ 就寝は30分以内に寝付けている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

III 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
- ☐ ケガの簡単な応急手当を知っている

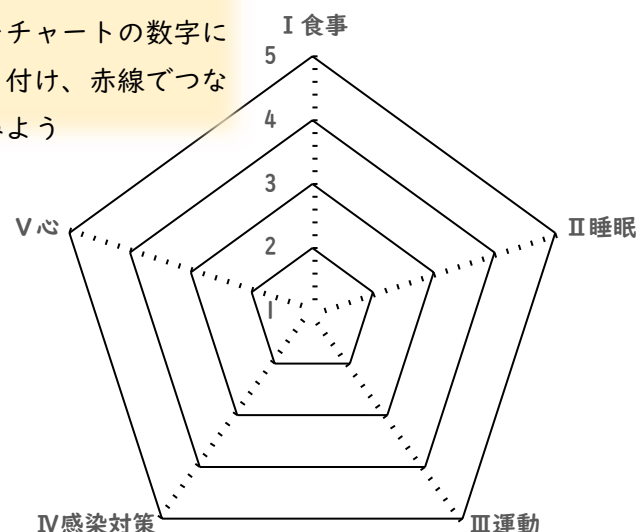
IV 感染対策

- ☐ 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をしている
- ☐ 咳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
- ☐ 発熱がある時は休養している

V 心

- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意な方だ
- ☐ 怒って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
- ☐ 楽しいと感じるものがある

各項目のチェック数をレーダーチャートの数字に赤点を付け、赤線でつないでみよう



チェックの数が少なかった人は、健康生活を改善しましょう。何事もバランスが大切です！

