

ほけんだより

2024年3月25日発行 No.26 天王寺川中学校 保健室

明日から春休みです。4月には、1年生は2年生に、2年生は3年生に進級します。春休みは、気持ちよく新年度のスタートをきるための準備期間です。早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を心がけ、心と体の健康状態を整えておきましょう。

保健室の1年間

R5.4.7~R6.3.7

今年度を振り返ろう！



今年度もたくさんの人が保健室を利用しました。頭痛を訴える人が多く、その中には、寝る時間がおそい人が多くいました。規則正しい生活習慣で、自分の体調管理をしっかりできるようにしましょう。

毎日を元気に過ごす秘訣は、
「体」と「心」の両方が健康であることです！

「自分の健康は自分で守る」という意識を持とう！

～自分の健康を自分で守るために身につけてほしいカ～

★病気を予防する

(規則正しい生活習慣、睡眠時間、バランスの良い食事、適度な運動など)

★ケガを予防する

(運動前後の準備運動やクールダウン、危険な場所には近づかないなど)

★ストレス対応力

(相談できる人に話す、自分のストレス解消法を持つ、
心の疲れに自分で気づくなど)

★応急手当をする力

(簡単なケガの手当ができる、AEDの使い方を知っているなど)

これらの力が身につくように、日常生活で意識しましょう。また、保健体育の教科書や「ほけんだより」を読んで、健康に関する知識を知ること大切です！

春休みは心と体のメンテナンス！

～体調を万全に～

- ◎むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、各種健康診断結果において要受診の人で、まだ受診をしていない人は早めに受診しましょう。
- ◎頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、一度、医療機関を受診し、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。
- ◎なんとなく疲れていると感じる人は、のんびり過ごす時間を持ちましょう。

体と心のメンテナンスで、

新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

今年度最後の「ほけんだより」です。1年間を通して、みなさんへ健康に関することを伝えてきました。「ほけんだより」を通して自分の健康に関心を持ち、今まで以上に自分のことを大切にしようと思ってくれたら嬉しいです。

4月からの新年度を気持ちよくスタートできるように、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。