

ほけんだより 3

令和6年3月1日
No. 13
所沢市立柳瀬中学校
保健室

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

今月の保健目標：1年の健康状態を振り返ろう

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年間を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。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

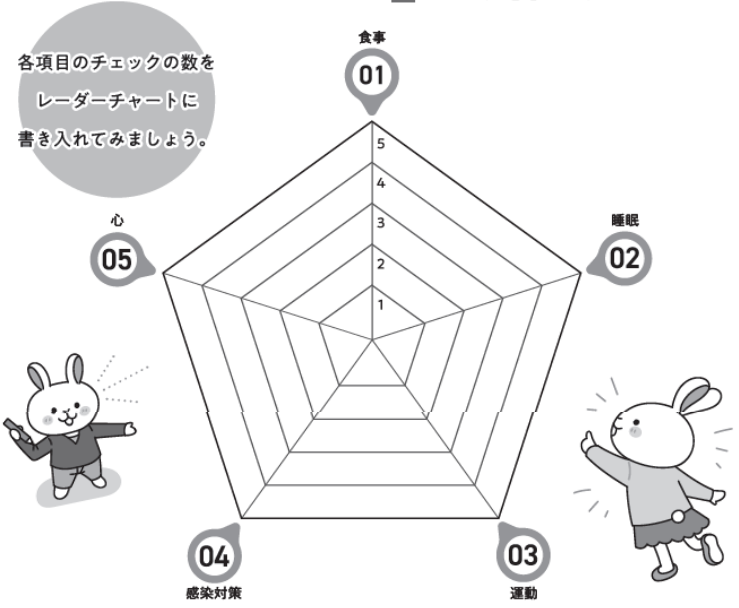
感染対策

- 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



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。



▷▷ 学校保健委員会が行われました！

1月31日（水）に学校保健委員会が行われました。今年度は講師として、本校スクールカウンセラーの三井梓実先生から「思春期のこころと身体」という演題でご講演をいただきました。生徒代表として、保健委員会の1・2年生も参加しました。迷い悩むことが多い思春期をどう過ごしていったらよいか、たくさんのアドバイスをくださり、大変勉強になりました。参加した生徒も少しほっとしているようでした。

学校保健委員会は・・・

柳瀬中学校の生徒の健やかな成長のために、保護者の方・学校医の先生方・学校の職員が話し合う会です。

思春期って？

思春期は心が「揺れ動く時期」。いろいろなことに悩み、少し不安定になりやすい時期です。でも、心もからだも成長する時期でもあり、迷い悩んで不安定になることはおかしいことではありません。「自分はおかしいんじゃないか？」と自分を責める必要はありませんよ。

ストレスって悪いもの？

空気が入ったボールで考えてみたいと思います。空気がパンパンに入ったボールを健康な状態の心とします。上から押すと（ストレスをかけると）ボールはへこみますね。押すのをやめればボールは元の状態に戻ります。心も、普段はストレスの原因がなくなると元の状態に戻りますが、ストレスが強く、大きすぎると、元に戻らなくなってしまふことがあります。この状態が続くと心配です。

では、ストレスは悪いものなのでしょうか。ちょっとしたストレスは、次に頑張るための力になることがあります。ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

思春期の身体について

ストレスがかかると、頭痛や腹痛、夜眠れない、食欲が出ないなど、身体症状としてあらわれる場合があります。身体症状が続くときは、ストレスが溜まっているサインかもしれません。

自分をラクにしてあげるために

1. ストレスを発散しよう💡

例) 文字や文章にして書き出す、いらぬ紙をやぶく、泣く、楽しめるようなことをやってみる・・・
→人によって合う方法が違うので、自分なりの方法を見つけてみましょう！

2. 3人の大人に相談してみよう💡

学校の先生やおうちの人、習い事の先生や相談センターなど、ぜひ3人の大人に相談してみましょう。その中には、自分にとって話がしやすい人、合う人合わない人がいると思います。じっくりくる人を見つけてみましょう！

3. 生活リズムを整えよう💡

身体の回復はこころの回復につながります！不調を感じたら、まずは生活リズムを整えたり、身体をほぐしてリラックスさせてあげたりすると good！



生涯健康でいられることが、何よりの幸せですね。

自分の健康を守れるのは、自分自身です。

自分の生活を振り返り、今できることから始めてみましょう。

はひふへほっこり ほけんしつ

～お願い 保健室で貸し出し衣料を整備しています～

学校で体育着等が汚れてしまったり、ひどく濡れてしまったりしてそのまま着ていることが難しくなった際に、緊急的に貸し出すことを目的としています。不要になった体育着、ハーフパンツ、ジャージをお譲りいただける方がいらっしゃいましたらご連絡をいただけますと幸いです。よろしく願いいたします。