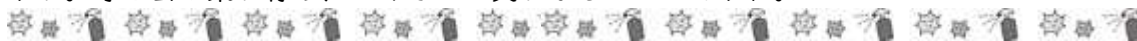




令和5年4月18日
練馬区立上石神井中学校
保健室

「^{こくう}穀雨」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日です。優しい雨が降り、種まきや田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種は、田畑を潤し穀物を成長させる恵みの雨と言われています。新しい学校、学年になったみなさんは、どんな種をまきますか。芽を出し葉が育ち、たくさんの実がなるといいですね。



朝の健康チェック

健康観察カードは4月から学校に提出しなくても良くなりました。しかし、朝は今まで通り検温など体調チェックを行いカードに記入してください。そして体調が悪い場合は、無理をしないようにしてください。



チェック項目

- | | |
|--|--|
| ☒ 眠気は残っていないか | ☒ 体に違和感がないか |
| ☒ 食欲はあるか | ☒ 熱やせき、鼻水は出ていないか |
| ☒ 排便はすっきり出たか | ☒ 元気はあるか |

自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気付けるようにすることは大切です。学校に行く前の習慣にしましょう。



新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。次のことに注意して生活しましょう。

①朝ご飯を食べる

体を目覚めさせるスイッチです。1日のエネルギー源にもなります。栄養のある朝ご飯を食べましょう。



②早寝・早起きをする

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されています。夜ふかしはせず、遅くても10時には寝て、朝も7時には起きましょう。寝ている間に脳は、脳内の整理整頓や掃除を行っています。寝て起きたときにすっきりしているのはそのおかげです。



③運動をする

心も体もに大きく成長する中学生時代に、運動やスポーツを積極的に行うと、体を支える骨や筋肉が鍛えられます。また、将来の生活習慣病を防ぐことにつながります。人生100年と言われています。100歳まで使える体づくりは中学生の時から始まっています。



④排便の習慣をつける

朝ご飯の後は、ゆっくりトイレタイムにしましょう。出なくても、トイレに座る習慣をつけると、毎朝出るようになります。



保健室はこんな場所です

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、いつでも誰でも利用できる「みんなの場所」です。気軽に来てください。ただし、ルールがありますので、守るようにしてください。



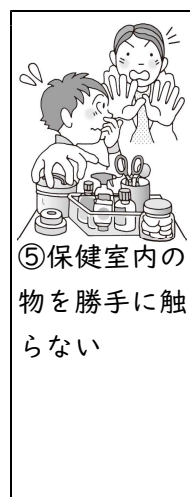
けがの手当をします



体調が悪い時に休めます



悩みを相談できます



昨年に引き続き、上石神井中学校の保健室、養護教諭の古家ちずるです。みなさんが心も体も健康に過ごせるよう、サポートしていきます。1年間、よろしくお願いします。

