

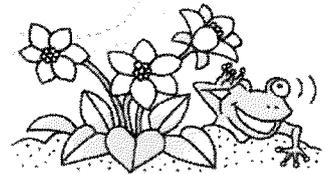
真冬に逆戻りするような寒い日があったと思えばまるで初夏を思わせる暑い日もあった2月。「冬と春のせめぎあい」のような激しい気温差で体調を崩す人も増えました。今の時期は三寒四温と言い、季節は進んだり戻ったりを繰り返して春になります。木々のつぼみも大きくなり、保健室の前の花壇ではチューリップが芽を出しています。うれしい春の訪れを感じる一方で、別れの時間が近づいています。3年生のカウントダウンカレンダーも本日14になりました。

3月は学年のしめくりと同時に、次のステップに進む時期でもあります。卒業や進級でこれまで仲良くしていた友達や先生と離れることを不安に思っている人もいるかもしれません。でも勇気をもって、新しい世界の扉を開いてみてください。きっとその先に新しい出会いが沢山待っています。これまでと同じように、もしかしたらそれ以上に楽しいことも、苦しいこともあると思いますが、一つ一つがあなたの人生を支える力になるはずですよ。

これからの1か月は今年度のまとめと、来年度の準備をしっかり行いましょう。希望に満ちて新生活がスタートできるよう、心から応援しています。

また、先週から杉花粉の飛散量が急激に増えました。喉の痛みや咳などの症状が出る人もいます。放置すると日常生活や授業にも支障が出ることもあるので早めに受診するようにしましょう。

インフルエンザも相変わらずB型の流行が続いています。試験や受験が終わってホッと気が緩んだ途端に感染してしまう恐れもあります。感染症対策は引き続きしっかりと行ってください。



保健室からのお知らせ

◇学校の管理下でケガをした場合、給付金が受けられる日本スポーツ振興センターの申請を行っていない人は、時効が発生日より2年ですので、忘れず申請をしてください。(病院で書いてもらう書類が必要です。3年生は3月までのケガは中学校で申請します。4月分からは進学先に引き継ぎますのでお知らせください)

◇1・2年生は終了式の日を生徒個人カード・保健調査票・結核健診問診表・写真掲載について等の入った封筒を渡します。個人カードと保健調査は新しい情報を書き加えてください。特に緊急連絡先の変更や携帯だけの記入しかない場合は、緊急時に連絡がつく番号を必ず記入してください。大事な書類なので帰ったらすぐにお家の方に渡し、記入してもらい、4月7日の始業式に忘れずに持ってきてください。

この1年間

心身の健康に

気をつけて◯チェックしてみよう。(氏名)

Grid of 6 health check items with illustrations: 1. バランス良い食事を心がけることができた (肉はほどほど, 野菜はたっぷり). 2. 適度に運動し体力の維持ができた. 3. 規則正しい生活で睡眠も充分にとれた. 4. 衛生的な生活を心がけることができた (手洗い・うがい・はみがき, きれいなハンカチ, きれいな下着...). 5. ストレス解消を上手にできた. 6. 家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた (Wahaha).

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年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、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ます
- 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ほない

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

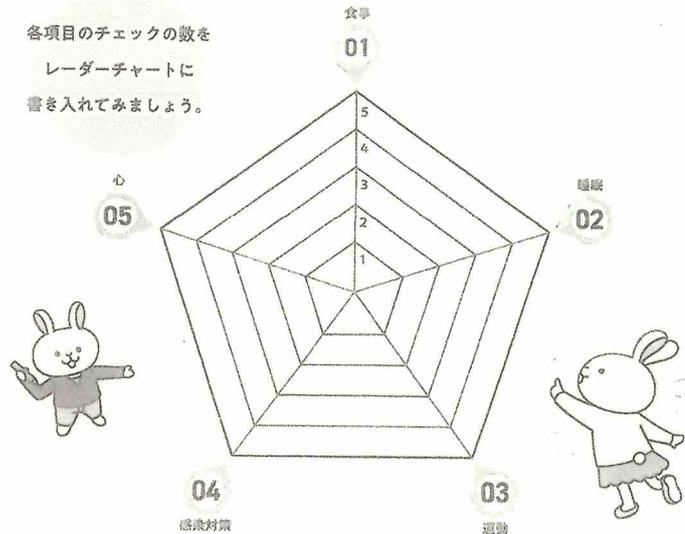
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

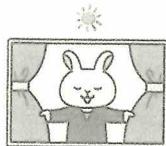
01 食事

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人は、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。上手に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。



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ



いつも頼りにしてるよ

いただきます

ごちそうさま

助かったよ

元気をもらったよ

光栄です さすが!

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

