

新しい学年へ進むときがやってきました。これまでの自分の生活をもう一度振り返り、自分の目標へ向かって進めるようにしっかり準備を整えましょう！

新学期を気持ちよく迎えるため、春休み中も生活リズムを乱さないように気をつけ、栄養のバランスのとれた食事をするようにし、心と体をゆっくり休め、心身ともに健康な状態でスタートできるようにしましょう！！



◎春休みも生活リズムを乱さないようにしましょう

具体的には



- ・就寝時間と起床時間を乱さないようにし、7～8 時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
- ・1 日三食、食事の時間をだいたい固定し、栄養バランスを意識した食事を取りましょう。
- ・日中は適度に体を動かしましょう。
- ・ゲーム、スマホ利用の時間を管理しましょう。

生活リズムの乱れによる体調不良を起こさないためには、体内時計を乱さない生活をするのが大切です！

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ！



A さん



B さん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

治療

歯が痛いかも…。そのうち治るよね



A さん



B さん

もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治療しておこう

整理・整頓

部屋の掃除のんびりしないな。4月から必要な物って何だっけ？



A さん



B さん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

★春休み中、これも気をつけよう



SNSトラブル



おしゃれトラブル



悪い誘惑は
ぎっぱり断る

令和 6 年度 保健室利用状況 (～3/25)

保健室の
利用件数

1077 件

1 年 359 人
2 年 326 人
3 年 392 人

体調が悪くて
来た人

952 人

一番多かった
症状
頭痛

ケガの手当てで
来た人

125 人

一番多かった
ケガ
突き指・打撲

令和 6 年度 感染症の状況 (～3/25)

新型コロナウイルス感染症 64 名 (昨年度 119 名)

インフルエンザ 25 名 (昨年度 88 名)

マイコプラズマ感染症 12 名 (昨年度 4 名)

感染性胃腸炎 5 名 (昨年度 1 名) 溶連菌感染症 3 名 その他 2 名

健康診断が始まります

4月の健康診断の予定

日にち	項目、対象学年
4/11 (金)	結核検診(1年)
4/15 (火)	尿検査 ※2回目:5/1(木) 3回目:5/22(木)
4/16 (水)	歯科検診(3年、21・22HR)
4/18 (金)	心電図検診(1年)
4/20 (日)	身体計測(身長・体重)、視力、聴力(1・3年) 眼科検診(1年、2・3年希望者) 耳鼻科検診(1年、2・3年該当者) 内科検診(全学年)
4/23 (水)	歯科検診(23・24・25HR、1年)



春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にしないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよね。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



1年間お疲れさまでした！この1年間を振り返りつつ、次の1年、将来を見据えて、新しい学年をどう過ごしたいか考えてみましょう！体と心をゆっくり休めることも忘れずに！