

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とるようにし、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とりましょう。
- ・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



治療



整理・整頓



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7年度 保健室利用状況 (～3/23)



令和7年度 感染症の状況 (～3/23)

新型コロナウイルス感染症 23 名 (昨年度 64 名)
インフルエンザ 147 名 (昨年度 25 名)
感染性胃腸炎 6 名 (昨年度 5 名) 溶連菌感染症 3 名 (昨年度 3 名)
マイコプラズマ感染症 4 名 (昨年度 12 名) 咽頭結膜熱 1 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
4/14 (火)	尿検査 ※2回目:4/28(火) 3回目:5/20(水)
4/15 (水)	歯科検診(3年、21・22HR)
4/16 (木)	結核検診(1年)
4/21 (日)	身体計測(身長・体重)、視力、聴力(1・3年) 眼科検診(1年、2・3年該当者) 耳鼻科検診(1年、2・3年該当者) 内科検診(全学年)
4/22 (水)	歯科検診(23・24・25HR、1年)
4/28 (火)	心電図検診(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
- 睡眠をしっかり取る

「保健調査票」「運動器検診保健調査票」の記入をお願いします!

【全員】新年度へ向けて、「保健調査票」と「運動器検診保健調査票」の記入をお願いします。(新しいクラスと番号は新年度登校してから記入してください。)

「保健調査票」

- ① 記入済みの箇所を確認し、変更箇所があれば訂正・記入する。(保護者)
- ② 『ふだんの健康状態』(最後の2ページ)を保護者と一緒にチェックし、記入する。

「運動器検診保健調査票」

保護者と一緒にチェックし、保護者が記入してください。

4月7日 提出!

「アレルギーの学校生活管理指導表」の提出をお願いします!

【該当者のみ】3月23日に配布した「学校におけるアレルギー疾患への対応について」をご覧になり、該当する生徒は「別紙様式2」の提出をお願いします。学校生活管理指導表をお渡しします。

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!