



今月の保健目標

## 健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さが和らぎ、日中日差しがさすところは、暖かく感じられるようになりました。もうすぐ季節が変わるようです。それでも朝晩の冷え込みを感じる日もあり、1日の寒暖差が大きく空気が乾燥する日が続いています。

花粉や黄砂も多く飛ぶ時期です。予防を心がけ健康管理に気を付けましょう。



## 1年間を振り返って健康でしたか？

表の項目を自分自身に当てはめて、健康的に生活を送ることができたかを振り返ってみてください。

<p>～健康面～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>むし歯など、必要な治療は終わっている。</li> <li><input type="checkbox"/>不注意が原因で大きなけがをしなかった。</li> <li><input type="checkbox"/>健康に過ごせるように努力した。</li> </ul> 	<p>～生活面～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>規則正しい生活を送ることができた。</li> <li><input type="checkbox"/>1日3食しっかりとれた。</li> <li><input type="checkbox"/>なるべく運動するように心がけた。</li> <li><input type="checkbox"/>歯ブラシ・ハンカチを持参することができた。</li> </ul> 
<p>～からだ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> unnecessary dieting was not done.</li> <li><input type="checkbox"/> balance of exercise and diet was considered in life.</li> <li><input type="checkbox"/> interest in changes in the body or growth.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>運動</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>食事</p>  </div> </div>	<p>～こころ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>協力しながら、いろいろなことに取り組めた。</li> <li><input type="checkbox"/>ほかの人をわざと傷つけるような言動をとらなかった。</li> <li><input type="checkbox"/>困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。</li> </ul> 

1年間の生活を振り返ってみて、いかがでしたか？

保健室からみなさんの様子を振り返ると、内科的な面では睡眠不足や疲れなどが原因で、体調が悪くなる人が増えてきているように思いました。睡眠不足の理由の一つとして、SNSの利用があげられます。言葉のやり取りをしていたり、ゲームをしていたり、動画を観ていたりして、深夜までスマホを手放せない人が増えています。併せて勉強や部活動などに忙しい毎日を送っているからこそ、十分な睡眠・休養を取ることが大切だと感じています

外科的な面では、予測不可能なケガ以外に周囲の状況を見て行動していたら予防出来たケガもあったと感じています。自分も相手もケガをしないように、時間・心に余裕を持った行動を心掛けてほしいです。

4月から新しい生活を迎えます。河内中学校の生徒ひとりひとりが自分の心と体の健康に興味を持ち、自らの健康づくりに積極的に取り組んでほしいと願っています。



# 新しい道へ ～この先の自分のために～



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれから、それぞれの進路に向かい新しいスタートをきって、先へと進んで行くことになります。そこで「この先」のために大切だと思うことを保健室から、あらためて伝えたいと思います。

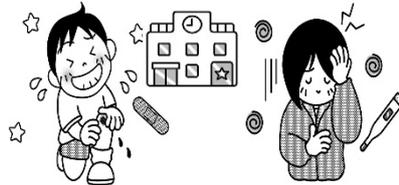
まずは保健室らしく・・・

【生活のリズムを崩さない】



早寝早起き、3度の食事・運動など、時間を意識した生活をしてください。

【けがや病気の治療は早めに受診】



春休みは時間がとりやすいです。新しい生活が始まる前に治療を済ませましょう。

【気を張りすぎずリラックスを】



充実していても、疲れはたまりません。肩の力を抜いてリラックスする時間を持ちましょう。

もうひとつは、「こころのもちかた」です。みなさんの年齢は「第二次性徴期」と言われます。体に変化が起こるだけでなく、心にも変化が現れる時期です。同時に悩みも出てきます。

悩みを抱えることを「ストレス」と表現することが多いですが、ストレスと聞くと悪いイメージをもつことが多いと思います。でも、ストレスを感じ、「このままでは良くないな。」と感じた時、改善させたいという気持ちから、考え方や行動、生活に対して前向きな目標を持つことに繋がっていくのだと思います。

以前にもお知らせしましたが、悩みを持った時の参考になると良いのですが、以前読んだ本に「I LOVE YOU」というWordの訳し方が載っていたので、改めて紹介します。

- 「 I 」 私とは何か？ 　　つまりは自分を知ること
- 「 LOVE 」 愛とは何か？ 　　つまりは人と人の関係を考えること。
- 「 YOU 」 あなたとは何か？ 　　つまりは自分から見た相手を知ること。



ストレスや自分の中のモヤモヤ感を、この言葉に当てはめて考えてみてはどうでしょうか。今の自分らしい解決方法が見つかるかもしれません。対処法が見つかれば、成長と共に現れる「ストレス」と上手く付き合っていけるのではないのでしょうか。

**3年生を含む河内中学校のみなさん**、もうすぐ新しい生活が始まります。毎日の頑張りが自身の成長に繋がっていくと思います。その成長を誰かと比べたり、違うことに焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一つずつ丁寧に上って行くことで、「なりたい自分」に近づいてください。

保健室は、みなさんの心と体の成長を応援しています。

## 耳のSOSに気がついてください



耳をたたかない。



耳元で大声を出さない。



強い力で鼻をかまない。



イヤホンなどで、長時間大きな音を聴かない。