

ほけんだより 3月号

今年度もあっという間に終わりを迎えますね。気温が変わりやすく、寒い日と暖かい日がありますが、少しずつ春を感じられるようになってきました。4月からは新しい学年のスタートです。新学期を気持ちよくむかえるために、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう🌞



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分以内に寝ついている
- 日中眠くなることはほぼない

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
- オーパ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

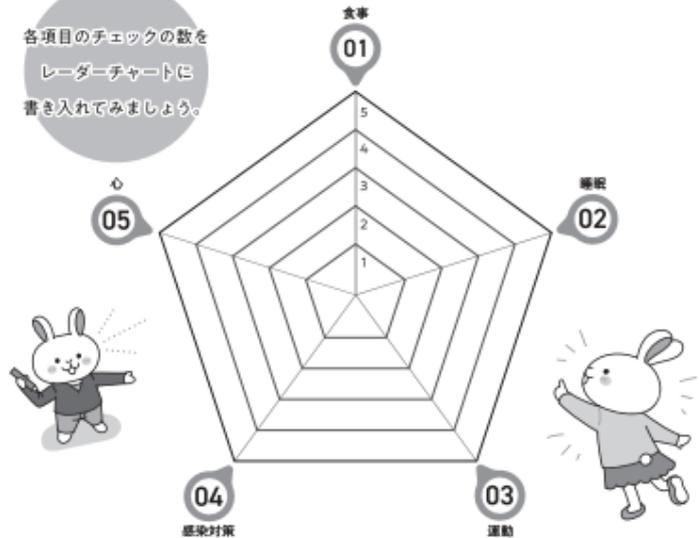
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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ら、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。

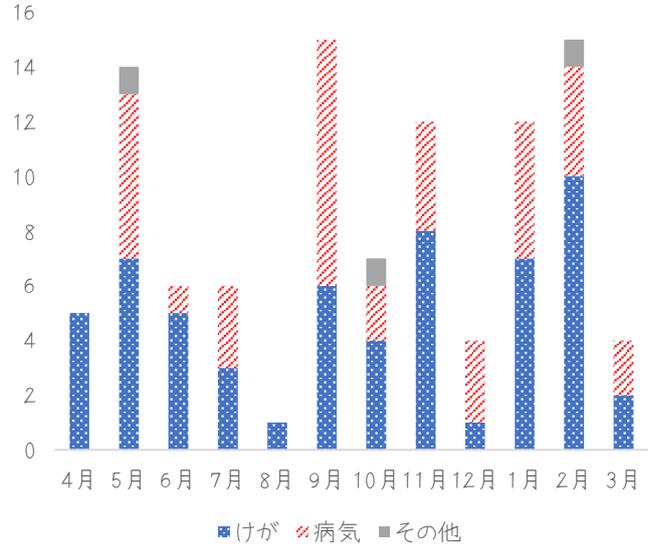




保健室の1年間



今年度の保健室利用を振り返ると、総体前、運動会シーズン、体育で球技が増えたタイミングで来室が増えた印象でした。けがや病気を予防するためにも規則正しい生活習慣は大切です。また、準備運動をしてけがに気をつけたり、感染対策をして病気にならないようにしたりして来年度はさらに元気な1年間を過ごせると良いですね!!!



感染症情報

【インフルエンザ】鳥根県のインフルエンザ発生数が今シーズン3度目の注意報レベルになりました。特に14歳以下を中心に増加しています。春休み中も感染予防と拡大防止をしましょう。

こまめな手洗い・手指消毒



ウイルスを洗い流しましょう

咳エチケット



場面にに応じてマスクを着けましょう

こまめな換気と加湿



適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です

規則正しい生活 !!



食事や睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

【麻しん】東京・大阪・京都など国内で続々と麻しんの感染者が確認されています。麻しんは「はしか」とも呼ばれ、空気感染をする非常に感染力の強いウイルスです。最も有効な予防法はワクチンを決められた回数接種し、事前に免疫を獲得することです。2回の接種があるか大人も子どもも確認しておきましょう。

今年度も1年間ありがとうございました(^^)