

雪が解け、少しずつ春めいた気候になってきましたね。
そしていよいよ明日、3年生は卒業となります。喜ばしいことですが、本音ではさみしさもあります。保健室はみなさんに元気を与える場所ですが、逆にみなさんから元気をもらった思い出がたくさんあるので…。

でも、これから新生活を送るみなさんの活躍を祈りつつ送り出したいと思います。まずは健康が基本です!!これからも健康的な生活習慣を継続してほしいと思います。

1・2年生は今年度残り1ヶ月です。3月は入試関係の休みがあり、外出の機会もあるかと思いますが、まだインフルエンザB型が猛威を振るっています。対策をしながら健康的な1ヶ月にしましょう。そして新年度、良いスタートを切りましょう!!

4月から自立する人へ

ひとりになってからでもできますか?

<p>睡眠時間をきちんと確保できますか?</p>	<p>食品は安心・安全なものを選べますか?</p>	<p>清潔な生活を心がけて掃除、洗濯はできますか?</p>
<p>体を動かすためになにかやれますか?</p>	<p>簡単な調理ができますか?</p>	<p>ストレスの解消方法を知っていますか?</p>

↑↑↑ 一つでも不安がある人は、今からでも“自立”を意識して生活してみよう!!

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを使いすぎなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>



いつまでも健康的に過ごすために・・・



新年度にむけて、 体のメンテナンスを!

調子のよくない
ところはないか、
チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—



あと1カ月で新年度を迎えますが、身体の不調は今月のうちにクリアにしましょう。

「虫歯、治しましたか？」

「視力も低下したまま放置していませんか？」

「アレルギー性鼻炎を、体質だから仕方ないと治療をあきらめてはいませんか？」

また、尿検査の精密検査に行っていない人もいて心配です。尿の異常は生活習慣病とつながる可能性もあり、今からでも遅くないので、早急に医療機関を受診して検査・治療をしてください。何もなければ安心できるので・・・。

何事も早めが肝心です！ 少し時間にゆとりのある今、そして新年度を迎える今が“身体メンテナンス”のチャンスです！



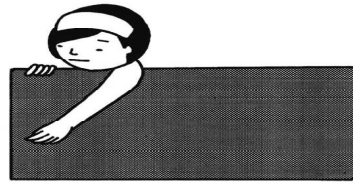
ストレスとうまく付き合えるように・・・



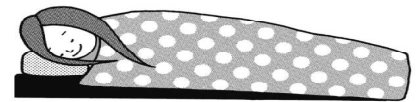
ストレスがたまったら 心とからだを休ませて



●人に相談する



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●からだを動かす



●好きな音楽を聞く



●何もしない時間をつくる



元気に新生活をスタートできるように・・・



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。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。

