

# ほけんだより

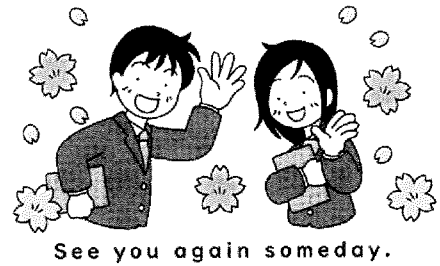
卒業号  
2024.3.6  
北中保健室  
文責 森山

## 「比べるのは他人ではなく、過去の自分と」

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

中学校で過ごした3年間、色々なことがありました。うれしかったことや楽しかったことだけでなく、悲しかったことや苦しかったことも、今の自分を作っています。昨日の自分と今の自分を比べても、大した違いはないかも知れませんが、3年前の自分と比べたら、きっと違うはずです。

4月から新しい生活が始まります。1年後、“今の自分の方が好き”だと胸を張って言えるよう、1日1日を大切に過ごしてください。



健康診断で異常や病気が見つかったけれど、まだ医療機関を受診していない人はいませんか？

この頃、視力低下やむし歯等、体調が気になっている人はいませんか？

4月からは忙しくなるので、休み中に治療しておきましょう。

「甲府市すこやか子育て医療費助成金受給資格者証」（ピンク色）を窓口に出せば、医療費が無料になるので、この制度を活用しましょう。



R5年度  
保健室利用者数

(2024.3.5 現在)

病気 610 人



多かった症状 頭痛



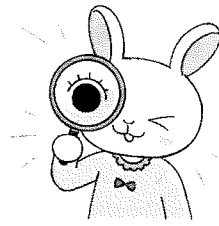
けが 514 人



多かったけが すり傷

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分以内に寝つけています
- 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
- オーバ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

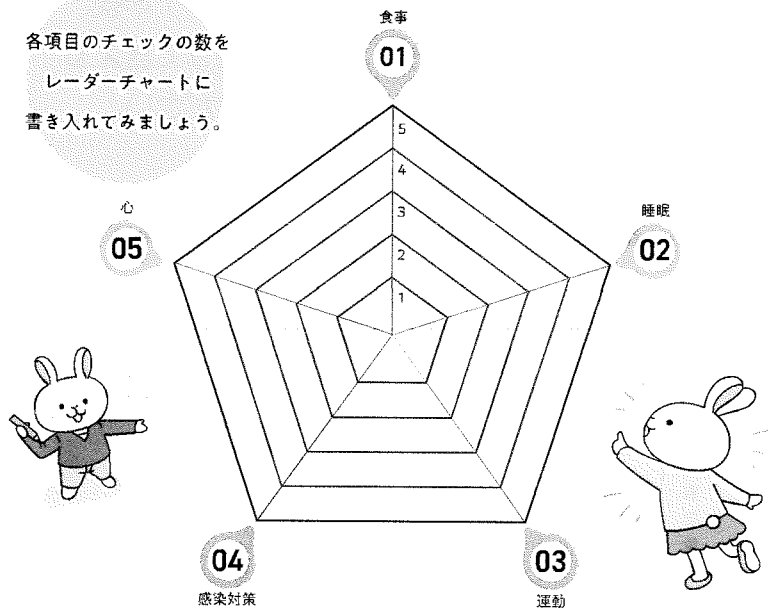
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

## 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

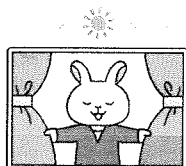
#### 01 食事

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。上手く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いいかも。

