

# ほけんだより 3月

No.10 2023年3月 式下中学校 保健室

3月~4月は、たくさんの「さよなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で仲の良い友だちと離れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいます。でも大丈夫！希望や不安、とまどいなど、みんなひらくため、今のあなた自身ごと受け止めれば、こころが落ち着きます。みなさんが素敵な春を迎えられますように!!



## ~春休みの過ごし方~

春のことわざを2つ紹介します。

**春眠暁を覚えず**  
春の眠りは心地よく、夜明けが来たことに気がせず寝過ぎてしまう。

**春植えざれば秋実らず**  
春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力を怠れば、良い結果は生まれない。

年度のしめくりがあるとともに、まにまにスタートをきるための大切な時期でもあります。たくさん時間がある分、先のこと考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロと過ごしたりせず、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしてくださいね。

### 病気の予防力

- 早寝早起きし、生活リズムを整える。
- 3食、栄養バランスの良い食事ととる。
- 毎日運動している。
- 手洗いはこまめに丁寧に行っている。

### けがの予防力

- 運動の前後にウォーミングアップ、クールダウンをしている。
- 体調が悪い時は運動を控える。
- 痛みや不調がある時には、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている。
- 危険な場所に近づかないようにしている。



健康を守る

## 4つの力

チェック

### 応急手当力



- 止血の方法を知っている。
- AEDをどういつに使うか知っている。
- 心肺蘇生の方法を知っている。



毎日と元気に過ごす秘訣は、からだとこころが健康であること!!  
そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識をもち、4つの力を身につけることが大切です。チェックしてみよう。

### ストレス対応力

- 相談できる人がいる。
- 自分なりのストレス解消法がある。
- こころが疲れた時に自分で気づける。
- 問題が起った時に解決法を考えることができる。

### 心の相談室 開室

## 3月

### スクールカウンセラー 来校

6・13・20日(月) 3日(金) 予約が必要です。

**相談室の予定**  
今年度最後の来校です。自由に相談室に行くことができます。教室の様子を見に行ってくださいませよ。  
先生が、保健室常原まで。保護者の方の相談も受け付けています。