

保健だより 春休み号

天草高校 定時制
2023/3/24(木) 発行
保健体育部

あっという間に春休みですね。新年度に向けての準備は進んでいますか？ 暖かくなってきたとはいえ、まだまだ寒い日もあります。脱ぎ着できる上着などで衣服の調節をしながら、体調管理を行うようにしましょう。

新学期は**4月10日(月)**から始まります。元気な姿で会いましょう！！

フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち？

生活リズム



ちりょう

治療



せいり せいとん

整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

春休みも

元気にすごすポイント

早寝早起き



軽い運動



好き嫌いを
食べる



新しい学年を
元気に迎えましょう！



こじらも忘れずに！

はちから ちゅう
春休み中に
ちりょう
治療しておこう



“いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が ふあていど 触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



学校保健委員会報告

保健だより5月号より→

今年度も紙面報告となりました。

今回のテーマは『生活習慣』です。

各学期始めの生活習慣チェックでは、2, 3学期は目標を自由記述ではなくこちらで設定しました。

また、今年度の保健室前掲示板は、生活習慣を中心に掲示するようにしました。「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」については、さらに詳しく掘り下げた掲示物を違う月に作成しています。

次年度は、生活習慣の中でも、生徒たちに特に必要だと考えている「睡眠」をクローズアップして取り上げていきたいと思っています。質の良い睡眠のためにできることを発信していきたいです。

5/9 ~ 生活習慣チェックが始まります

生活習慣チェックの手順

- ① 今月の健康目標を決めます。
- ② 就寝時間（寝た時間）起床時間（起きた時間）を記入します。
- ③ 朝食の時間、昼食の時間を記入します。
- ④ 身体の状況、心の状況の、あてはまる部分に○をつけます。
- ⑤ 今日のひとこと欄を自由に書きます。



記入例 1月の健康目標(自分で目標を決めてみよう！)

朝は8時には起きる。

日	起床時間	就寝時間	身体の状態	心の状態	今日のひとこと
17 (月)	7:00	22:00	良	良	ろうかにカニがいた
2 (月)	10:00	10:00	中	中	

どうしてチェックをするんですか

自分の生活のふり返りのための生活習慣チェックです。

ですから「寝るのが遅かったら怒られる」とか「ごはんを食べてないから文句を言われる」とかそういうことはありません。みなさん毎日忙しいと思いますので、たまには自分の生活習慣に目を向けて欲しいという気持ちで行っています。ぜひ、素直に記入をしてください。

保健室前掲示板→

