

保健だより 春休み号

天草高校 定時制

2024/3/22(金) 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8日(月)から始まります。元気な姿で会いましょう！！



春休みの過ごし方

<p>は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p>	<p>す ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
--	--	--	---	---



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
 - 好きなおやつを食べる
 - スポーツを楽しむ(体を動かす)
 - 絵を描く
 - お風呂にゆっくり入る
 - たっぷり眠る



かたづ 片付けて

新年度をすっきり◆迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何か始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。



3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

片付けの3STEP



学校保健委員会報告

保健室前掲示板→

今年度は、全定合同での学校保健委員会を実施しました！

今年度の定時制のテーマは『睡眠』でした。昨年度の生活習慣からテーマを絞って掲示物や保健だよりを作成しました。知識は十分なので、これからは実践に繋がってほしいと思います。

全日制の方は保健委員が実践発表をしました。保健委員会の活動や天草地区の保健委員交流会の紹介の他、救急処置をテーマにした動画(文化祭で発表)を流したりしていました。

次年度のテーマは、心の健康のストレス対処にしようかとこっそり考えています。

どっち?

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

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



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、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。



学校保健委員会報告

保健室前掲示板→

今年度は、全定合同での学校保健委員会を実施しました！

今年度の定時制のテーマは『睡眠』でした。昨年度の生活習慣からテーマを絞って掲示物や保健だよりを作成しました。知識は十分なので、これからは実践に繋がってほしいと思います。

全日制の方は保健委員が実践発表をしました。保健委員会の活動や天草地区の保健委員交流会の紹介の他、救急処置をテーマにした動画(文化祭で発表)を流したりしていました。

次年度のテーマは、心の健康のストレス対処にしようかとこっそり考えています。

生活習慣
について考えよう

十分な睡眠

睡眠の効果
・疲れをどる
・体を成長させる
・健康を維持する
・記憶の整理

睡眠の役割

睡眠時間チェック
外側の数字は数字に、寝た時間と起床時間の差を比べてみましょう

睡眠時間十分！
これからはがんばりましょう

睡眠不足です。
生活リズムを整えよう

睡眠は大切です！

【意外と知らない睡眠の効果】
○前日に覚えたことが記憶として
○蓄積したストレスを解消でき
○病気や風邪にかかりにくくなる



寝る前
A 本当
B スマ
C 前は
D 眠れ
E 発汗

寝る1日どれくらい寝ればいいのか
必要とする睡眠時間は人それぞれ
何時間寝ればOKかということ
ちなみに、**睡眠不足**って仕方
自分の1日を思い返して、確認しましょう。

簡単なできる安眠アドバイス

寝る前から部屋を暖かくして部屋の熱を逃がしておく

アイス枕を使ったり着るんだ保冷剤を手や足に当てたりする

冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する

寝る1時間くらい前、ぬるめのお湯に入る(半身浴もおすすめ)

←保健だより