

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(火)**から始まります。元気な姿で会いましょう！！

## 今年度1年間を

## ふり返ってみよう



**4月**

あたら  
新しいクラスや  
とも  
友だちにはすぐ  
な  
慣れましたか？

**5月**

れんきゅうあ  
連休明け、  
しんしん つか  
心身の疲れが  
で  
出ませんでしたか？

**6月**

は くち けんこう  
歯と口の健康に  
き  
気をつけることが  
できましたか？

**7月**

ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策を  
しっかり  
おこな  
行えましたか？

**8月**

なつやす ちゅう  
夏休み中も  
き そくただ  
規則正しい生活が  
できましたか？

**9月**

スポーツの秋。  
けん き からだ  
元気に体を  
うご  
動かしましたか？

**10月**

め  
目にやさしい生活を  
こころ  
心がけましたか？

**11月**

ねこ せ  
猫背に  
ならず  
せすじ  
の  
背筋を伸ばして  
いましたか？

**12月**

かんせんしょうたいさく  
感染症対策を  
しっかり  
おこな  
行えましたか？

**1月**

いつまでも  
しょうがつきぶん つづ  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？

**2月**

ストレスを  
しょうず かいしょう  
上手に解消  
できましたか？

**3月**

こんねんどこころ  
今年度、心も  
けんこう  
からだも健康に  
す  
過ごせましたか？

## しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえるとされています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やりかたは簡単！ 今日いいことがあったかと思ったり、手帳やカレ

ンダーなどシールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわい猫を見かけた」など、小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目標にするたびに、元気が湧いてくるはず。ごまかされと思って、一度試してみませんか。



# 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

## 禁止！ 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

**禁止** 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

**罰則**

これまで「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

## 学校保健委員会報告

保健室前掲示板→

今年度も、昨年度と同じく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『心の健康（ストレス）について考える』です。

保健室前掲示板や保健だよりでストレスとその対処法について考えたり、2学期のストレス対処教育と掲示板を連動させたりしました。生徒たちは周りに話を聞いてもらおうと落ち着くようですが、自分で対処する方法も覚えられたらと思います。

