

ほけんだより

令和7年3月3日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
保健室 信野 真南

季節は春を迎え、地面にはタンポポや菜の花が、木には梅や桜のつぼみが膨らみ始めています。花々は1年間じつりと成長し、春を迎えて開花します。私たち人間も同じだと思います。1年前の自分と比べてときに、「頑張ったこと」「成長したこと」がたくさんあるのではないのでしょうか。自信をもって新しいステージに進んでください！

今年度も残りわずか。心身ともに健康的な学年末を過ごせるように、一緒に頑張りましょう♪

もうすぐ新年度

じぶん分析 してみよう!

元気な心と体で新しいスタートができるように、この1年を振り返って、自分を分析してみよう！改善点は下のポイントを参考にしてください。



01. 食事

- 朝ごはんを毎日食べている
- 好き嫌いがない
- おやつはほどほどにしている
- 食後に歯みがきをしている
- 腹八分目を心がけている

02. 睡眠

- 朝はすっきり目覚める
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目覚めることがない
- 夜は30分以内に寝付く
- 日中眠くなることはない

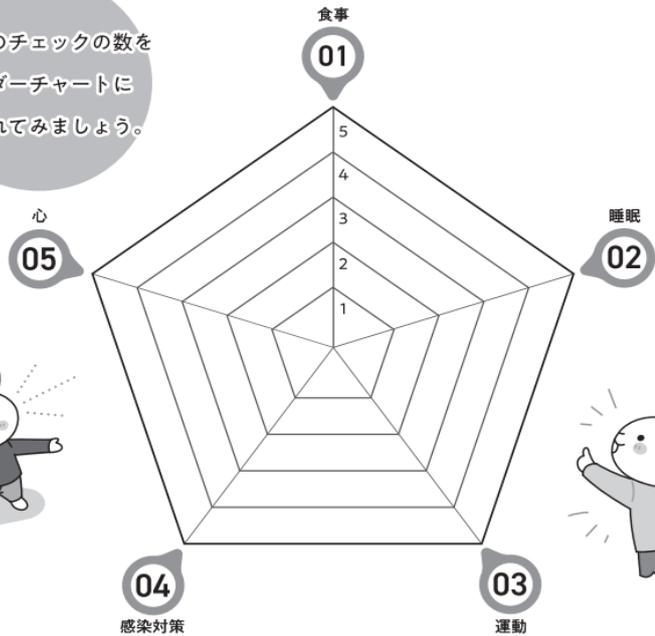
03. 運動

- 毎日1時間以上、運動している
- 運動前に準備運動を行っている
- 運動後に整理運動を行っている
- 好き・得意なスポーツがある
- けがの応急手当を知っている

04. 感染症

- こまめに手洗いをしている
- こまめにうがいをしている
- 咳エチケットを行っている
- 定期的に換気をしている
- 体調不良のときは休養している

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。



05. 心

- 適切なストレス解消法がある
- 人や物、自分に当たることはしない
- 悩みを相談できる人がいる
- 楽しいと感じられることがある
- 気持ちの切り替えが上手にできる

ポイント!

01. 食事

食材によって、栄養素が異なるので、好き嫌いせずにバランスよく食べることが大切!

02. 睡眠

朝はカーテンを開けて、日光をたっぷり浴びよう! 脳と体のスイッチがONになります。

03. 運動

運動量が足りない人は、登下校時に早歩きをしたり、家事を手伝ったりしてみよう!

04. 感染症

石けんを使った手洗いは、感染症対策の基本です。手の平・甲、指先、手首まで丁寧に!

05. 心

適度なストレスは必要ですが、大きすぎて負担な時は、一人で抱えずに相談してください。

ヘッドホン・イヤホン難聴に注意しよう!

世界の若者の半数が
難聴のリスクにさら
されているかも…!?

音量に注意



周りにいる人の声や物音が
聞こえるくらいの音量で

長時間使わない



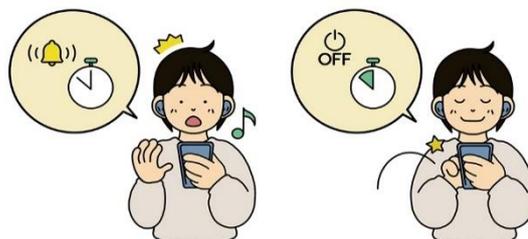
週40時間(1日5時間くらい)を
こえないように気を付ける

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分くらい休む



アラート機能などをうまく使おう

「保健室からのメッセージ」😊

3月9日は、「サンキューの日」。進級や進学を控えている今、
感謝を伝えたい人はいますか? 皆さんの周りにいる大切な人たちに
♡ありがとう♡が伝えられるといいですね。

私からも皆さんに「いつも元気をくれてありがとう!」と伝えたいです。
この1年間、(まけんだより)も読んでくれてありがとうございました😊

保護者のみなさま

今年度も学校保健活動にご理解ご協力をいただき、まことにありがとうございました。保護者の皆さまに支えていただき、円滑に学校保健活動を行うことができました。引き続き、生徒の皆さんが健康に過ごせるようにサポートしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

● 3月5日 PTA 主催の性教育講演会について

3月5日の5時間目にPTA 主催による性教育の講演会が行われます。中学校の教科書の範囲を超える内容も含まれますが、PTA の保護者の皆様へのニーズや助産師さんの意向のもと、生徒の皆さんに性に関する正しい知識が伝わる機会になればと思っております。多くの保護者の方にご参加いただければ幸いです。

性教育の実施にあたり、ご不安なことやご心配なことがあればお知らせください。