

# 保健だより ~ 3月号 ~



令和7年3月14日発行  
大島高校保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、どんなことが思い浮かびますか？ きっと、それぞれに成長できたところがあるはずです。次の学年でも、みなさんの挑戦を応援しています！



来室理由 その他 215名

体調が悪くなったとき、けがをしたときは、自分と向き合うチャンス！

自分の生活を振り返って、自分なりに考えてみましょう。

どうして体調が悪くなったのか？ けがをしたのか？ (原因)

体調が悪くなったとき・けがをしたときにはどうしたらよいか？ (対処)

体調が悪くならないように・けがをしないようにするためにはどうしたらよいか？ (予防)

周りの人や専門家の力を借りることが必要な場合もあります。分からないこと、困ったことがあるときには早めに、信頼できる大人に相談してください。

保健室からの

## お知らせ

3月中に治療を進めましょう

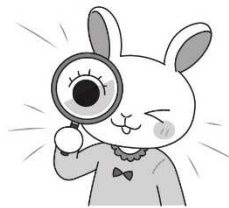
歯科や視力、耳鼻科など治療が必要な人は3月中に治療を済ませて新学期に備えましょう。

災害給付申請書類を提出してください (日本スポーツ振興センター)

時効は、受診した月から2年間です。書類が未提出の人は、早めに提出してください。また、書類をもらった人で申請を取り下げる場合も必ず保健室へ連絡してください。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

# ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

## 01

### 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

## 02

### 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きています
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

## 03

### 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

## 04

### 感染対策

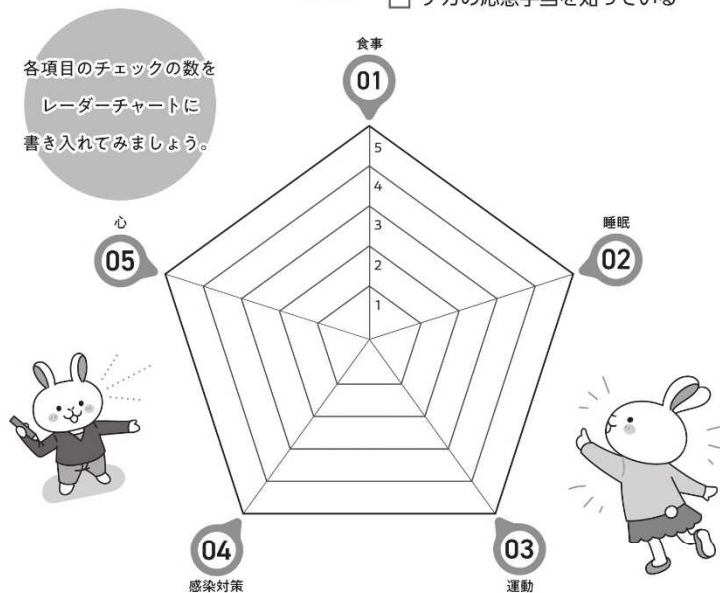
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

## 05

### 心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

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。



### ひと言アドバイス

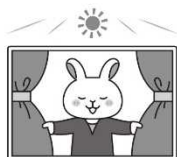
#### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



#### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



#### 03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



#### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



#### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

