

今年の春はゆっくり進んでいますが、1年間過ごしてきた学年も『あと〇日』と数えるようになりましたね。

いまは、1年間のまとめの時期であり、4月からの新スタートに向けて準備の時期。どのように過ごしますか？！



健康管理を大切に ~ 自分で自分の健康をつくろう~

この1年間、健康の様子はどうでしたか？ けがが多い、体調がすぐれない、健康的な生活ができなかったなど・・・「反省」はありませんか？ 1年間の健康の様子を振り返り、4月は元気にスタートしましょう！

『健康』・・・

毎日の生活をいきいきと過ごせる体や心であること
と
思います。

『健康管理』・・・

まずは、自分の体に関心を持ち、よく知ることから始まります。

そして、毎日の生活の中で
自分で、自分の体や心を
整えていくこと...です。

『自分で自分の健康管理』
意識して、身に付けて
いきましょう！



4 自分のからだを知ろう

どんどん成長して体が変わっていくとき。その様子を自分でじっくり見つめてみましょう。自分のからだに関心をもつことが健康への第一歩です。



5 友だちを大切に

成長とともにいろいろな悩みも増えてくる時期。何でも話し合える友だちは宝物です。



6 心を育てよう

いろいろな本を読む、音楽を聴く、ボランティアに参加する...など、心の世界を広げましょう。

3 生活リズムを大切に

勉強に、クラブに、遊びに、いくら時間があっても足りない！ と思っている人も多いでしょう。忙しいときだからこそ食事・睡眠・排便の基本的な生活リズムを大切に。からだの調子がよくなれば、気持ちにもゆとりができるはず。



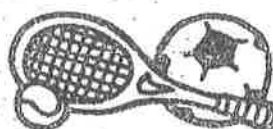
2 睡眠を十分とる

眠っている間に成長ホルモンが出て、成長のために必要な栄養をたくわえます。睡眠不足になると、脳の疲れがとれず、集中力がなくなったり、けがをしやすくなったりします。夜ふかしもほどほどにね。

成長の階段を
のぼっていく
おなごんへ

1 栄養をしっかりとる

今、みなさんは一生のうちでいちばん成長する大切な時期です。バランスのとれた食事は体ばかりでなく、心も健康にします。



卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタン! とならないように

長い時間立っていたり、着席の体勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは、脳の中の血液が一時的に少なくなり起こる症状で、「脳貧血」といいます。

寝不足や体調が悪いときに起こりやすいので、大切な‘式’の日には、体調を整えて臨みましょう。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな?と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。

大丈夫?

場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。

もし近くで倒れそうな人がいたら...
バタン!と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!
まわりの人たちが 支えてあげながら寝かせてあげてください。
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

旅立ちの日に ~ 卒業おめでとうございます ~

新しい友達や先生との出会いでドキドキした入学式。3年間は、授業、行事、部活動、日々の生活... いろいろなことに取り組み・がんばり、悩みや葛藤もあったことでしょう。

3年間の大切な月日とともに、堺中から晴れやかに出発です!

3年生へ...最後の保健メッセージ

新しい環境に最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、時間が経てば... いつのまにか自然に馴染んでいることもありますよ。

あせらず、あわてず、ゆっくりと...
一日一日を元気にお過ごしください。



『卒業式』

3年生は、3年間の成長と想いをこめて、立派な姿で卒業し、
1・2年生はお祝いと感謝の気持ちをこめて、3年生を送りましょう。

