



ほけんだより

2020.3.6 奈良市立都跡中学校 保健室

コロナウイルスの感染拡大防止のため、2日から休校になっていますね。臨時休校の間も感染予防を忘れずに、規則正しく健康的な生活を送るよう心がけましょう。

みなさんにとって3年間の中学校生活は短かったですか？長かったですか？短く感じた人も長く感じた人もそれぞれに楽しかったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、悲しかったことなどたくさんの思い出があると思います。そんな思い出のつまった都跡中学校をみなさんが元気に卒業していくこと、とても嬉しく思います。

卒業式当日、元気な顔のみなさんと会えるのを楽しみにしています。



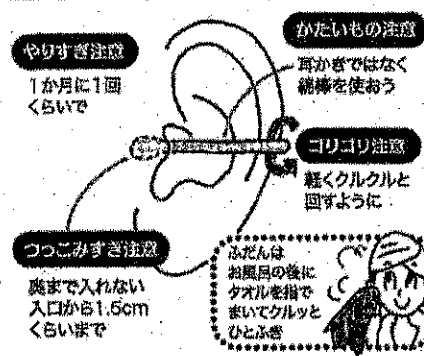
3月3日は耳の日でした

3月3日といえば桃の節句でお雛様を飾ることが多いと思いますが、実は耳の日でもあります。なぜ耳の日なのか、語呂合わせだけではない理由があるので、気になった人は調べてみてください。

音を聞いたり、体のバランスをとったりと1日中活躍している私たちの耳。みなさんは正しい耳そうじのしかたを知っていますか？正しいそうじのしかたを身に付けて、耳を健康に保ちましょう。

もし、めまいや耳鳴り、耳が痛いといった症状がみられたらすぐに耳鼻科で診てもらいましょう。

正しい耳そうじのしかた

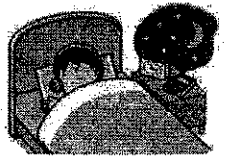


これからも健康で過ごせるように

新しい場所でも、みなさんらしく活躍するためには、心身ともに「健康」であることが何よりも大切です。自分の心と体の健康に責任を持ち、自分で健康管理をしていくことは自立への一歩です。これから先も、一生つきあっていく自分自身のことをずっと大切にしてください。そのためには、次の3つの項目をしっかりと頭に入れて実践してほしいと思います。

①十分に睡眠をとる

睡眠は、みんなの心とからだを健康に保つために必要なメンテナンスです。脳を休ませたり体の疲れをとったり、情報を整理して記憶力を向上させたりと、とても重要な役割を果たします。睡眠の役割を充分に発揮させるためにも、夜更かしせずしっかりと眠りましょう。



②毎日朝食を食べる



朝食は、1日を元気にスタートさせるのに欠かすことのできない大切なものです。朝食をとらないと、昼食までエネルギー不足の状態が続き、集中力がなくなり、イライラしたりしてしまうこともあります。「早起き」と「朝食」をセットで実施して、気持ち良く1日をスタートしましょう。

③上手にストレスを解消する

新しい環境の中では、自分でも気づかないうちに緊張をしたり、ストレスが溜まったりするものです。あまりに長い間ストレス状態が続くと、心や体に不調をきたすことがあります。疲れやストレスが溜まってきたら、まずはたっぷり睡眠をとって体を休めましょう。また、家族や友だちに話を聞いてもらったり、笑顔になれるような好きなことをして、気分転換をすることも大切です。



④笑顔を忘れずに



友だちと話している時、相手がステキな笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には周りの人も元気にする力があります。また、「笑い」には免疫力アップやリラックス効果があり、幸福感をもたらすともいわれています。笑顔は自分自身を健康にし、輝かせてくれる簡単でとっておきの技です。“笑う門には福来る”ですよ。

卒業生の方へ

お子さまのご卒業おめでとうございます。心も体も成長期の真っ只中で変化の激しい中学3年間だったと思います。

ほけんだよりを通して子どもたちが少しでも自身の健康に興味を持ち、「健康とは何か」を考え、行動できるようにさまざまなことを伝えてきました。

中学校のほけんだよりもこれが最後となります。3年間、毎朝の健康観察や提出物などご協力いただきありがとうございました。



4月からはいよいよ新しい生活がスタートします。新しい出会い、初めてのことで大変なこと、時には壁にぶつかることもあると思いますが、健康に気を付けて、自分のペースで頑張ってください。ステキな大人になったお父さんと、いつかどこかで会えることを楽しみに、お父さんの卒業をお祝いしたいと思います。卒業おめでとうございませう。

養護 松田 あおい