

保健だより

3月

2025年3月13日 三重県立松阪高校保健室



いよいよ3学期も残すところあと少し。みなさん、この1年間を振り返って「自分の健康は自分で守る」ことができましたか？勉強や部活動に忙しく、自分の時間がゆっくり持てなかった人もいますかと思えます。春休みには少し休んで心身をリフレッシュさせて、気持ちよく新年度を迎えましょう。



< 新年度にむけて準備をしよう！ >

<睡眠>朝は早起し、カーテンを開けてしっかりと朝日を浴びましょう。体内時計が調節されます。夜の入浴は湯船につかり、ゆっくりと入浴しましょう。規則正しい生活が深い眠りに繋がり、心と体の健康を保ちます。



<食事>食物が持っている栄養素は、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「身体の調子を整えるもの」といったように働きがそれぞれ異なります。一度食べたものを書き出してみることで、食事の偏りが見えてくることがありますので、やってみてください。そして、バランスのよい食事の摂取を心がけましょう。



<心>好きな音楽を聴いたり、読みたかった本を読んだり、ゆったりする時間を作ることも大切です。ストレス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、自分で処理できない時は、誰かに相談して考えを整理してみるのも一つの方法です。



<片付け>みなさんの部屋や机の上は整理できていますか？新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。そして新年度を新たな気持ちで迎えましょう。



令和6年度 保健室利用者数

R7年2月28日現在（延べ人数）



自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてものもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！



痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

今年度、登校してすぐに体調不良で保健室を利用した人も数人いました。朝起きた時、自分の体調を確認し、体温を測ってみて、その日の行動を決めることは、健康な体を作っていくために大切なことだと思います。自分でできる健康管理の一つとしてやってみてください。

