



保健だより 3月

2026年3月9日 三重県立松阪高校保健室



新年度に向けて準備をしよう！

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？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。



保健室 1年間の記録

令和7年度 保健室利用者数 R8年2月27日現在 (延べ人数)



※ (前年、令和6年度の保健室利用者数は 1324人 でした。)

今年度は、インフルエンザによる学級閉鎖もあり、さらなる個々の感染予防の必要性が感じられました。まだまだ感染症は続く予想されます。春休み中も生活リズムを崩さず、「睡眠不足」「偏った食事」「だらだら生活」などに気を付けて、4月から新たな好スタートがきれるように心がけましょう！！

また今年度、登校してすぐに体調不良で保健室を利用した人も数名いました。朝起きた時、自分の体調を確認し少し不調かな？と感じた時は、体温を測ってみてください。そして、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は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是非やってみてください。



<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。



<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。



<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、スクールカウンセラーか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。



<掃除>

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。

そして新たな気持ちで新年度を迎えましょう。



朝型にチェンジ！ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

- ！ 免疫カダウン** 睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。
- ！ 定着カダウン** 記憶は寝ている間に整理されません。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。
- ！ 集中カダウン** 夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

