

# ほくさんだより



令和4年3月25日  
文責: 對田



さあ、春休みです。「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。「何もしないのに、よい報いを期待してはいけない」という意味です。春休みには、身の回りの整理や健康状態の確認をしておきましょう。早めの準備が、未来の自分を助けてくれるかもしれません。

## 春休みの健康について

### ☆体を動かしましょう☆

- ・気持ちのいい季節です。外でたくさん体を動かしましょう。
- ・長い時間、ネットやゲームをしません。

ネットやゲームは時間を決めて使用しましょう。

ネットやゲームを長時間していると、当然運動不足になります。

現代の若者は運動不足のため、将来、「要介護」になる人が今より増加するとされています。中学時代は、筋肉がとても発達する時期です(鍛えれば)。

意識して体を動かし、将来のためにも筋肉をつけ丈夫な体を作りましょう!

- ・家族の一員として、家の手伝いも積極的にしましょう。



### ☆規則正しい生活をしましょう☆

- ・早寝、早起きをしましょう。

寝る前にネットやゲームをしていると、頭が覚醒してしまい、睡眠の質も悪くなります。ネットやゲームは、寝る1時間前までに済ませましょう。

- ・1日3回きちんと食事をしましょう。朝食をぬきません。



### ☆感染症対策をしましょう☆

- ・手洗い、うがいをしましょう。マスクも着用します。
- ・3密を避けましょう。
- ・体温測定を行い、発熱がある場合は病院を受診しましょう。



### ☆ケガや病気の治療をしましょう☆

治療・通院は  
春休みのチャンス



- ・定期的に検査の必要な人は、休みを利用して受診しましょう。

また、4月から学校で生活する上で注意することなどを医師に聞いて来て下さい。

- ・むし歯の治療がまだの人は、春休み中に治療しましょう。

むし歯がひどくなると、痛くなるばかりか、歯を抜かなければならないこともあります。

- ・視力が心配な人も、眼科を受診してメガネのことなど相談しておきましょう。

視力が低いと、黒板の字が見えにくいことで学力が低下したり、運動中にケガをしやすくなったりします。



### ☆身の周りを整理整頓しましょう☆

- ・1年間使った教科書やノートなどを整理し、すっきりした気分で新年度を迎えましょう。



これ、「いじり」それとも…?

- ✓ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ✓ Twitterで友だちを「いじる」
- ✓ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ✓ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかは大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

### 保健室1年間の記録 (3月18日まで)

今年度の保健室来室者は**457人**でした。

#### 病気 287人

- 多い順に①頭痛 95人
- ②腹痛 93人
- ③気分不良 42人



#### ケガ 201人

- 多い順に①すり傷 75人
- ②打撲 22人
- ③皮膚炎 21人



#### 日本スポーツ振興センター手続き 8人

来年度も健康に過ごせますように♡

1年間、学校保健にご協力いただき

ありがとうございました。

