

ホームページにも掲載しています。

保健だより No.1

令和7年4月8日
合志市立西合志南中学校
文責：保健室
宮本・岡野

新しい学年がスタートします。教室が変わったり、担任の先生が変わったり・・・
どきどきしている人、楽しみな人、ちょっと不安な人、いろんな思いを抱えている
と思います。楽しみなことが多くても、新しい環境になると、知らず知らず疲れて
いることもあります。ゆったりした気持ちで過ごせるよう心がけていけるといいで
すね。

4月の保健目標
**自分の健康や発育の状
態を知ろう**

あた がくねん あた もくひょう 新しい学年！ 新しい目標！



さあ、新しい学年が始まりました！ 新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。

でも、どんな1年になるかは自分しだい。健康な1年を元気に過ごすために、新しい目標をたててみましょう！

♪ 健康な1年のために心がけたいポイント ♪

朝ごはんも食べよう！



バランスのよい食事



日常生活での適度な運動



規則正しい生活習慣



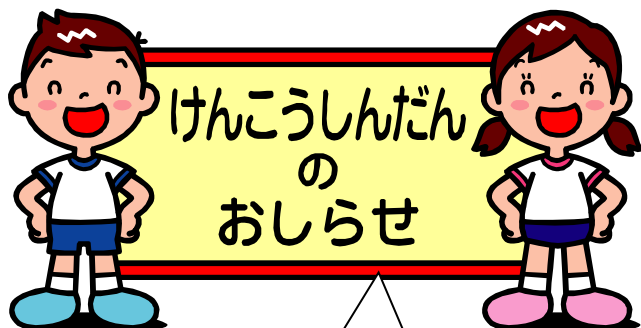
衛生的な生活



ストレスをためない



人とかかわりと自分らし
さを大切に



5月以降の健康診断について
は後日お知らせします。

4月15日(火)全学年体位測定

4月22日(火)腎臓検診(尿検査)全学年

4月25日(金)1年生心臓検診

夢実現プロジェクト (合志市小中学校共通実践) Myプロジェクト「自分で起きる」「朝食を食べる」

保健委員会でもサポートします。頑張ってください。

今年度は1年間、保健室から、特に睡眠について力を入れて取り組んでいきます!!「自分で起きる」ということはなかなか難しいですね。今、私は、睡眠健康指導士を目指して、学んでいますが、目からうろこの話がありました。「早く起きるためには早く寝ることから」と私は思っていました。「早寝早起き朝ご飯」という言葉をよく耳にします。みなさん、明日早く起きないといけない日は早く寝ませんか?でも、なかなか寝付けない・・・ということありますよね。「早く起きるためには、前日に早く起きることから」なのです。起きてから、15時間後に眠くなるように、人の体はできています。つまり、朝7時に起きたら、15時間後の10時に眠くなります。10時に寝ると8時間睡眠(人によって必要な睡眠時間は変わります)とったとして、6時にはすっきり起きられます。西合志南中の「自分で起きる」ための合い言葉、「早起き・朝ご飯、早寝!」そうすると「自分で起きる」が実現できる一助となります。これを覚えてくださいね!

「早起き・朝ご飯、早寝!」は「自分で起きる」合い言葉!

質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかう。
- ・自分にあった布団、枕をつかう。
- ・昼間、適度に運動をしておく。



朝起きたら、朝日をあびて体内時計をリセット!

スマホ・ゲーム



本校4年目です。宮本やよいです。岡野先生と一緒に仕事ができることをうれしく思います。二人で力をあわせ、健康に関する情報をたくさん発信していきたいと思っています。ドラマを見るのが大好きです。どうぞよろしくお願いします。



岡野香子(おかのきょうこ)です。本校7年目です。みなさんの心と体の健康をサポートしていきます。
#好きなお菓子はポテトチップス
#好きな場所は、福岡県の海の中道海浜公園
#行きたい場所は、ディズニーシー
#宝物は7歳と5歳の娘
ご縁があって、三十数年前、京陵中学での恩師である宮本先生と一緒に働くことができ、嬉しいです。