

春休みの保健

鶴城中学校
保健室 No.18
H30.3.9 (金)



3年生の皆さん卒業めでたいです

この3年間を振り返ってみて、あなたが一番に思い出すのはどんなことでしょうか。「楽しいことがたくさんあった。」という人は、その楽しさをみんなに伝えられる人になっていることでしょうか。「辛いことがあった。」という人は、そのつらさを乗り越えた強くて優しい人になっていることと思います。

この3年間、みなさんの成長をそばで見守ることができ、幸せでした。元気いっぱい、おもちゃ箱みたいに賑やかだった1年生のあなたたちが、3年生になりリーダーシップを取って、いろいろな行事で活躍している姿に、何度も胸が熱くなりました。これまでいろいろあったと思いますが、それらすべてがあなたの人生の大切な1ページです。今まで一緒に泣いて、笑った仲間と、いよいよお別れです。鶴城中学校の思い出を心の糧として、これからもますます輝いていってほしいと思います。

4月からは新しい生活がスタートします。新しい場所でもあなたらしく羽ばたいていくためには、やはり健康第一です。身体が元気でなければ、心も元気になれません。反対に心が元気でなければ、身体も元気をなくしてしまいます。心も身体もしっかり見つめながらこの春休みを健康的に過ごして、4月からの新しい生活に備えてください。

1. 早寝早起きのリズムを確立する。

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。すると体内時計がリセットされ、そこから約15～16時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されて、夜に眠りやすくなるそうです。つまり早起きのリズムを確立するためには、まずは早起きから始めること、それが早寝へとつながっていきます。

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。3学期になり遅くまで勉強して、朝起きるのがつらくなり、朝食を食べない人が増えていました。朝食を食べないと、昼食までエネルギー不足の状態が続き、集中力が無く、高校生活のスタートがうまくいきません。また、今まで食べていても、春休み中に朝食を食べないでいるとそれが習慣付いてしまい、高校入学後食べようと思っても受け付けなくなってしまいます。「早起き」と「朝食」はぜひセットで実践してほしいと思います。それに食後の「排便習慣」がプラスされればさらに理想的です。

3. 上手にストレスを解消する。

新しい環境の中では、自分も気付かないうちに緊張したり、ストレスがた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、体や心に不調を来すこともあります。疲れやストレスがたまってきたら、まずは休養。たっぷり睡眠をとるようにしましょう。自分の好きなことをして気分転換を図ることも大切です。

4. お酒やたばこの誘惑に負けない

春休みは、ついでがゆるんでいるところに、いろいろな先輩との関わりの中から、飲酒や喫煙を誘われる機会があるかもしれません。薬物乱用防止教室で、学校薬剤師の東先生が話されたことを思い出し、誘いに負けない強い意志と断る勇気をしっかり持って、対応しましょう。

5. 春休みは医療機関で受診を

これまで忙しくて、なかなか病院に行けなかった人も、春休みは少し時間にゆとりがあるはずです。むし歯や視力低下など、治療や精密検査が必要な人はこの機会に、病院に行き新学期に備えましょう。



保健室から、ありがとう

あなた自身の「命」…心と体を大切にしてください。あなたらしさを大切にしてください。そうすることが、周囲の人を大切にするにつながり、これまであなたたちを見守り育ててこられた家族への、一番の恩返しになると思います。そして、これからも自分自身を信じて、何事にもチャレンジしてください。応援しています。たくさんの思い出をありがとう。

