

健康第一 波中

あっという間に今年度も終わりを迎えようとしています。慣れ親しんだ教室やクラスメイトと過ごす時間もあと少しになりました。3月は1年間を振り返りながら、更に次のステップに向けて助走を始める時期です。あなたはこの1年、心も体も健康に過ごせましたか？

さあ、この1年に経験したことを新たな力として、新しい学年へ飛び出して行ってください。



自分の心と行動を見つめてみよう

●この1年間、心も体も健康に過ごせましたか？チェックしてみよう！

健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

※ 心も体も健康的な生活を送るための基本 「早寝」「早起き」「しっかり朝食」「適度な運動」

基本的な生活習慣ができている人は、心身共に安定しているので落ち着いた学校生活を送ることができているようです。基本ができていないと思う君！今のうちに改善して、充実した新年度を迎えることができるように、習慣づけましょう！

黄砂・PM2.5・花粉に注意！



花粉や黄砂に加え、PM2.5も飛散しています。今年度は暖冬だったせいか、花粉の飛散も早く始まっています。呼吸器系の疾患がある人は、特に注意が必要です。普段からの健康管理をしっかり行い、自己免疫力を高めておきましょう。学校生活に支障をきたさないためにも、場合によっては受診をお勧めします。

～周囲の人とコミュニケーションが上手くとれましたか～

友だちとちょっと行きづまった時に・・・

●友だちとの「付き合い方」は人それぞれ

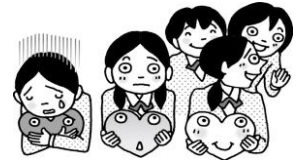
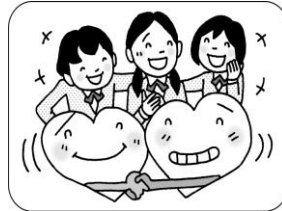


・沢山の友だちといえるのが好きな人もいれば、1人か2人の親しい友だちがいれば満足な人もいる。友だちの数と心の健康は、ぜんぜん関係ない。

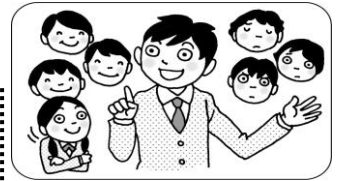
●友だちとのトラブル・・・

誰にでもあることだよ。傷つく時も あるけれど・・・知らないうちに自分が傷つけていることもある・・・だけど、いいこともたくさんある。

♥違う環境でも、お互いに頑張ろう！



●長所？短所？
受け取り方は人によって違う



・お互いに、違いを認め合い、そして、その違いを受け入れることも大切だよ。

♥言葉で気持ちを伝えるって、大事なことだけど、とっても難しい。行き違い（捉え違い）が出てきても、当たり前。

また、同じも、違う感じ方をするのも当たり前。だから、そんな時は、相手の話をよく聴き、自分の気持ちと照らし合わせ、たとえ違いがあってもそれが当たり前という意識を持つことで、お互いの気持ちが分かり合えることもあります。なんとなく気まずかった友だちとの関係が変わっていくこともありますよ。さあ、勇気を出して、自分の素直な気持ちを相手に伝えてみませんか。

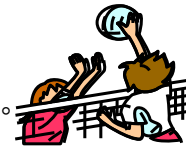
さあ、春休み中どう過ごす？

1 規則正しい生活をしよう

休み中も『早寝・早起き・しっかり朝食・適度な運動』で体調を崩さないように心掛けましょう。また、感染症対策のため、引き続き、各自で予防対策をとりましょう。・こまめな換気・時と場によるマスク着用の工夫・流水による石けんを使用した手洗い・うがいの励行などの基本的な生活習慣を身につけて『感染症にかからない・うつさない』という意識を高めて、行動できるようになりましょう。

2 自分にあった運動をしよう（ウォーキングやストレッチは、自分でどこでもできる運動です） 運動をすることにより

- (1)心臓・肺・筋肉・骨に刺激を与え強い体ができる。
- (2)病気・暑さ・寒さから自分の体を守る免疫力を高めることができる。
- (3)心も豊かになる。
 - ・苦しくても我慢して乗り越えようとする気持ちがうまれる。
 - ・言葉づかいや礼儀など、人として社会の中で生きていく上で大切なことを学ぶことができる。



3 疾病の治療を済ませよう

う歯や低視力などで受診がまだ済んでいない君！！ 新学期からの学校生活に備え、治療を済ませましょう。

1年間の保健室をふりかえって・・・

コロナ感染症が感染症法上の5類に移行した5月。しかし、今まで同様、感染対策をとりながら集団ごとにまとまり協力した体育大会や合唱コンクールなど、いろいろな行事を行った1年でした。インフルエンザや他の感染症の流行が危惧されましたが、波中生徒全員で予防に努め、この時期を元気に乗り越えましたね。

さあ、来年度も元気に勉強・スポーツに励み、充実した学校生活を送ることができるように、一人ひとりが心の健康・体の健康を意識して毎日を過ごしていきましょう。