

3月のほけんだより

令和5年3月15日
 中野区立中野東中学校
 校長 久保田 啓介
 養護教諭 白石 紗規

日差しが暖かく感じられる日が増えてきました。3年生はいよいよ卒業、1・2年生もまとめの月です。1年を振り返ると、成長したことや思い残すこと、それぞれあると思います。毎日過ごした中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。次の学年や新しい環境になっても、自分のペースで一步步進んでいってほしいです。

～1年間の健康生活を振り返ろう～

心身の健康を守る「3つの力」をチェック！

病気予防力

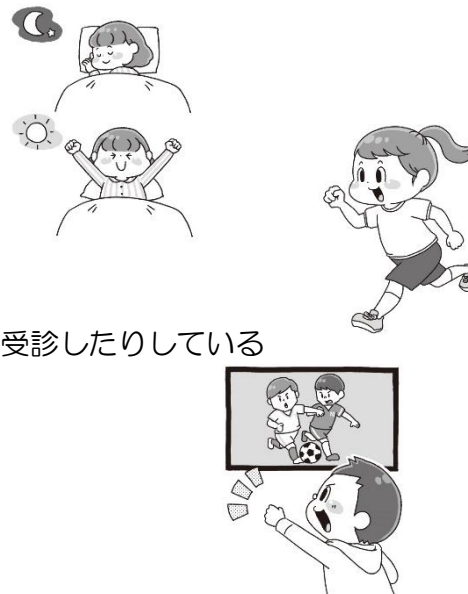
- 早寝・早起き・3食しっかり食べている
- 適度な運動をしている
- 手洗い・うがいをこまめにしている

けが予防力

- 廊下や階段を走らない
- 準備運動、整理運動を行っている
- 痛みや不調がある時は、家の人に伝えたり、受診したりしている

ストレス対応力

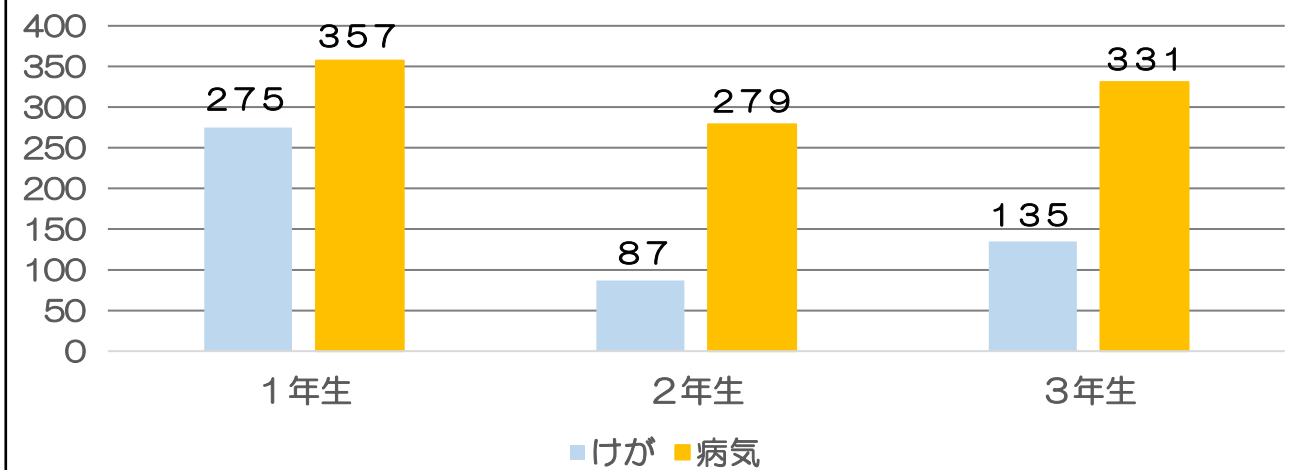
- 自分に合ったストレス解消法を知っている
- 困ったときに相談できる人がいる
- 心や身体が疲れているときは休んでいる



保健室の1年間

下のグラフは、今年度の保健室来室者数です。1年生632人、2年生366人、3年生467人の合計1464人が保健室に来ました。(3月10日時点)
 1年間を通して、病気では頭痛や腹痛、だるい等の症状が多く、けがでは打撲、突き指、擦り傷の順で多く来室しました。

1年間の保健室利用者数



卒業生のみなさんへ…



3年生のみなさんは、もうすぐで卒業ですね。中学校3年間は怎么样了か？楽しかったことやうれしかったこと、辛かったことや悲しかったこと、…。この3年間で経験したすべてのことが、これから新しい未来へ羽ばたくみなさんの背中を押してくれます。

4月からはそれぞれ新しい生活がスタートします。新しい出会いや楽しいこと、いろいろあると思いますが、健康に気をつけて、自分のペースで頑張ってください。みなさんの活躍を心より応援しています！

“いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

★
 良い睡眠のためには、
 環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
 寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」