

保健だより 3月



2023年3月 貝塚市立第二中学校 保健室

暖かい日と寒い日の差が大きかった今年の冬もそろそろ終わり、春の気配を感じられるようになってきました。

3月は学年の締めくくり、3年生には二中での3年間の締めくくりの月でもあります。これからの一日一日を大切に、健康に過ごして、春には新しい一歩を踏み出しましょう。

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

家族、友達、
知らない所で
支えてくれて
いる人に、
感謝の
気持ちを!

病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る 4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。

そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、
「4つの力」を身につけることが大切です。
この1年間を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう。

ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち?

生活リズム



治療



整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

チェックがつかなかったところは、これから毎日の生活の中で心がけたり、学んだりしながら身につけていきましょう。