ほけんだより 3月

令和６年３月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

やわらかな日差しが心地よく感じられる季節となりました。もうすぐ３年生は卒業、１・２年生は次の学年へ進級と、新たなスタートを迎えます。この一年間で経験したことや学んだことを力にして、新たな気持ちで次のステージへ進めるよう、今から準備を始めていきましょう。

毎日を健康に過ごすための休日の過ごし方

「休み明けの平日は、頭痛や腹痛、だるさがある・・・・。」

みなさんはそのような経験、ありませんか？
その症状の多くは、生活習慣を整えることで改善・予防することができます。

予防対策★その① 質の良い睡眠をとろう

【就寝時間と起床時間を固定し、休日も大幅にずれないようにしよう】

勉強や習い事などで日々忙しいと思いますが、自分が必要とする睡眠時間をできる限り確保することができるよう、就寝時間と起床時間を決めておきましょう。

休みの日は、寝る時間も起きる時間も遅くなってしまいがちです。なるべく時間がずれないように気をつけましょう。

【朝起きたら、すぐに太陽の光を浴びよう】

太陽の光が目に入ることで、体内時計がリセットされます。眠りにつく時に重要な役割を果たす ホルモン「メラトニン」は、体内時計がリセットされてから14～16 時間後に分泌されるため、夜スムーズに眠りにつくことができます。

休みの日はスパッと起きられない・・・・という人は

とりあえず カーテンを開けよう！

「もう少し寝ていたい・・・」 どうしても起きられないという人は、とりあえずカーテンを開けて、部屋に太陽の光を入れましょう。

実践しよう★その② 栄養バランスを意識して食事をとろう

「自分で準備するわけじゃないし、栄養バランスとか言われても・・・」 そんなみなさんにできること、それは **特別な理由がない場合は、残さずいただくこと** です！

特別な理由とは・・・食べることで健康状態に悪影響を及ぼす場合、量的に食べきることができない場合など。
そのような場合を除き、みなさんには「**嫌いな食べ物があっても残さず食べる**」習慣を身につけてほしいのです。

【「食事を残さずいただく」ことで、栄養バランス◎】

食事を作っている人は、栄養バランスを考えて献立を立ててくださっています。

**「野菜は嫌い！」と
残してしまうと・・・**

ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取量が不足してしまいます。
→栄養が効率的に吸収されない、免疫力が低下するなどの悪影響があります。

【休日も、できるだけ同じ時間帯に食事をとろう】

「平日と同じ時間に朝ごはんを食べられない」という人も、
なるべく８時頃までに朝食をとることをお勧めします。
（食事の間隔については様々な説がありますが、多くは４時間～７時間の間隔をあけるとよいとされています。）

みなさんは成長期のため、**大人よりもエネルギーを必要としています**。必ず「１日３食」食べましょう☆

実践しよう★その③ 「心」を休める時間をつくろう

【好きなことをする時間やリラックスする時間を意識してつくろう】

体と同様、心も調子が悪くなること、みなさんは知っていますか？
勉強・部活・習い事など、毎日忙しく過ごしている中で、体とともに心の疲れも蓄積されていきます。休日を利用し、心を休める時間をつくることが大切です。

笑顔は心の健康維持に効果的★楽しみを見つけて、たくさん笑おう♪

笑うと、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が脳内で分泌されます。
忙しくても笑顔になれる時間を大切にして、心のケアをしていきましょう。

3年生の保護者様

今年度の定期健康診断で治療の必要あった項目は、なるべく３月中に治療を済ませることをお勧めします。

新生活が始まる前までに治療を済ませましょう☆

※令和５年 11 月１日より、「子ども医療助成受給券」の対象年齢は０歳～１８歳に変更となりました。

☆日本スポーツ振興センターの災害給付について（学校管理下でのけが等が対象です）☆

学校管理下での負傷・疾病等により現在通院中の３年生で、卒業後も継続治療が必要な場合は、４月以降も引き続き本校で手続きを行います。
該当される場合は、保健室 南雲までご連絡をお願いします。
（すでに書類をご提出いただいている場合は、給付決定後にご連絡いたします。）