

ほけんだより3月

3 すべての人に健康と福祉を

2025
3. 7
高瀬中
保健室

3年生、高校入試お疲れ様でした。

そしていよいよ来週は卒業式です。長いようであつという間の3年間だったのではないのでしょうか。楽しいことだけではなく、大変なことたくさんあったことでしょう。しかし、それらが全てみなさんの肥しとなってこれからの人生の力になってくれるでしょう。

どうぞ、満足のいく思い出深い卒業式を迎えてください。

もうすぐだね



音楽を味方につけよう

3月は耳鼻咽喉科月間にちなんで、「耳」で聞く音楽についての豆知識を1つ

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

- アップテンポの音楽** 気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲** 不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽** リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲** その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば物事もスムーズに。状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

新しい道へ —「これから」のために—

みなさんは、これからそれぞれの進路に向け、新たなスタートを切って前に進んでいきます。そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝えしたいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、毎日の運動、規則的な排便…基本ですね！



けが・病気の治療は早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。新生活が始まる前に受診を。

気合いを入れすぎず、心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。肩の力を適度に抜いて備えましょう。



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

| | | |
|---|---|--|
| <h3>健康</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>むし歯など、必要な治療は終わっている。 <input type="checkbox"/>不注意が原因で大きなケガをしなかった。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>健康に過ごせるよう努力した。 | <h3>成長</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/> unnecessaryなダイエットをしなかった。 <input type="checkbox"/>運動と食事のバランスを考えて生活した。 <input type="checkbox"/>自分の体の成長や変化に興味がある。 | <h3>やり残したこと</h3> <p>チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> _____ _____ _____ |
| <h3>生活</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。 <input type="checkbox"/>睡眠時間はじゅうぶんとれた。 <input type="checkbox"/>1日3回の食事をしっかりとった。 <input type="checkbox"/>なるべく体を動かすよう心がけた。 | <h3>心</h3> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。 <input type="checkbox"/>ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。 | <h3>来年度の目標</h3> <p>1年後、どんな自分でいたいですか？</p> <p>そのために、どんな行動が必要だと思いますか？</p> |

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っここの部分は「健康」です。「健康」を得るためにどんなことが必要なのでしょう。水・栄養・睡眠・運動…。みなさんの種から、きれいな花が咲くのが楽しみです！



お知らせ
ください

災害共済給付金の申請・手続きはお済みでしょうか？
給付金支払い請求には時効があり、事故発生日から2年間となっておりますので、お早めに書類の提出をお願いします。

禁止! 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話す

罰則 これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました

高校生になる君へ



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。