

# ほけんだより

## 3月号

太田一高  
附属中  
保健室  
R6.3.8

早いもので3月となりました。みなさんこの1年間は健康に過ごすことができましたか？大きなけがや病気をせずに過ごせたでしょうか？また、毎日規則正しい生活を送ることはできましたか？卒業式、春休みまでの残りの日々も元気に過ごしましょう！そして、この1年間を振り返り、4月からの生活に向けて心と体の準備をしていきましょう。

### 1年間を振り返ってみよう

1. 毎日早寝早起きができた。  (はい・いいえ)
2. 毎日朝ごはんを食べた。 (はい・いいえ)
3. 好き嫌いをせずに何でも食べた。  (はい・いいえ)
4. スマホやゲームは家族で決めたルールを守って使った。 (はい・いいえ)
5. 毎日朝昼晩歯磨きをした。  (はい・いいえ)
6. 毎日7時間以上の睡眠をとった。 (はい・いいえ)
7. ストレスをためずに生活できた。  (はい・いいえ)
8. 友達と仲良く過ごすことができた。 (はい・いいえ)

★ひとつでも「いいえ」があった人は、4月からの生活を見直してみましょう！  
また、何か不安なことがあったらいつでも保健室に相談しにきてくださいね。



## 保健室の1年間

(R5.4.1~R6.3.8現在)

### ◎けがで来室した人・・・73人

- 1番多かったけがは捻挫でした。
- 1番けがが多かった月は10月(15人)でした。

運動前にストレッチや  
体操をしっかりと行いましょう！

### ◎体調不良で来室した人・・・155人

- 1番多かった症状は頭痛でした。
- 1番体調不良が多かった月は11月(25人)でした。

偏頭痛持ちの人はおうちの人と相  
談して、頭痛薬を持参するのもお  
すすめです。

### “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」

### 保護者のみなさまへ

お子様のご卒業・ご修了、大変おめでとうございます。一年間、学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。  
来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

