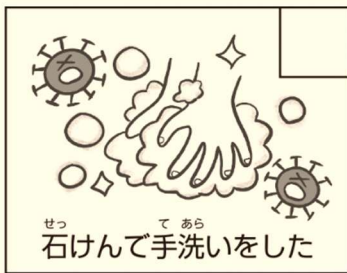


令和6年3月12日
 東京中華學校保健室

3月になり、日差しが温かく、春の近づきを感じるようになりました。
 学校を卒業する学年も、進級する学年も、新たな旅立ちを迎える前に、一年をふりかえり、
 4月から新しい生活を気持ちよく始められるよう準備しましょう。
 一年間、学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
 ○をつけてね



春休みの過ごし方

春休みは時間がたくさんあります。時間があるうちに、生活面を整えて新年度の準備をしましょう。

気になるところの治療

服や靴のサイズの確認

新年度の準備



身の回りの整理



借りたものを返す



もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられ
るように、この1年をふり返って分析し、
自分の強み・弱みを知っておきましょう。
それが勉強、趣味、スポーツなど、新年
度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

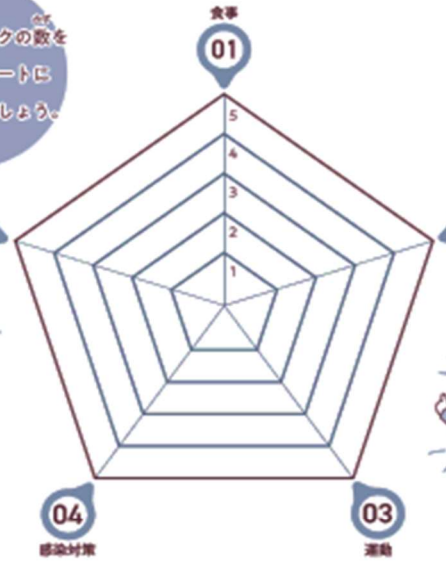
- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的な部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。



05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある



ひとことアドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると違いが見えてくるかも。

02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。

03 運動

運動量が足りないと思う人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。

04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。

05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



See you again someday.