

令和8年3月2日(月)  
学校組合立三豊中学校

## 卒業・進級に向かって さらに前進しましょう



だんだんと春の訪れが感じられるようになってきました。3年生は、いよいよ公立高校一般選抜が間近となりましたね。けがや事故のないよう落ち着いて過ごしましょう。また、体調を整え、実力を出し切るためにも、規則正しい生活や栄養バランスの整った食事を心がけましょう。4月には、みなさんが思い通りの進路に進めるよう応援しています。

1、2年生も進級に向かって、学習のまとめに真剣に取り組んでいますか。どんな気持ちで新学年を迎えられるかは、この1ヶ月の自分次第です。まだまだ寒い日もありますが、元気に過ごしましょう。



## 3月の保健目標 「1年間の健康生活を振り返ろう」

### 健康ってなんだろう?

「病気やけがをしていないこと」「1日の学校生活を元気にすごせること」…。おそらく多くの人は、身体が元気な状態を思い浮かべるのではないのでしょうか。

WHO(世界保健機関)では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態(well being)である」と定義しています。つまり、身体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、人間関係もうまくいっている…それが「健康」です。

私たちは、早寝・早起き・朝食や、手洗い・うがいなど、身体の健康を守るための行動には気を配れていても、精神的、社会的に健康であるための心がけはつい後回しにしがちです。

自分なりのリラックスタイムを持つ、友達と仲良く過ごす、家族との温かい時間を大切にするなど、「精神的」そして「社会的」な健康にも目をむけられるといいですね。



## 日本スポーツ振興センター災害給付を利用された方へ

三豊中学校の生徒は、入学時に全員、日本スポーツ振興センターに加入しており、学校管理下(部活動や登下校中も含む)でけがをした際には、日本スポーツ振興センター災害給付の利用をお勧めしています。



みなさんの中にも、けがをして、日本スポーツ振興センター災害給付を利用した人がいると思いますが、学校へ提出する予定の書類を持ったままになっている人はいないのでしょうか。災害発生日(けがをした日)から2年を経過すると、給付の対象外になる場合もあります。心当たりのある人は、速やかに提出しましょう。また、書類をなくしてしまったので、もう一度もらいたいという人は、保健室まで声をかけてくださいね。

## 受検までの過ごし方～3年生のみなさんへ

いよいよ公立高校一般選抜まで残りわずかとなりました。これまで努力してきた成果を100%発揮してほしいと思います。初めての受検に緊張し、不安を感じながらも前向きにがんばってきたみなさん。真面目にコツコツ努力してきた日々が報われるよう心から願っています。

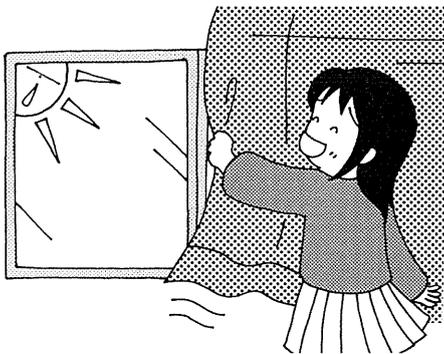
さあ、受検まであと数日です。みなさんらしく笑顔で乗り越えましょう。

### 早寝早起きの習慣を身につけて、心身の調子を整えよう

入試当日は時間に余裕を持って会場にむかうと、心にも余裕が生まれます。そのためには、日頃から早寝早起きの習慣をつけておくといいですね。

#### 毎朝決まった時間に起き、早朝の太陽の光を浴びましょう

人間の生体リズムは1日25時間であり、毎日修正する必要があります。朝の光を浴びると生体リズムは1時間前進し24時間に修正されるのです。リセットされずにいると生体リズムが乱れ、不眠症や頭痛、腹痛、なんとなくだるい等、体調不良の原因になります。また、洗顔や着替え、朝食や排便など毎日の生活リズムが体を目覚めさせてくれます。朝、脳が活発に活動を始めるまでに2時間はかかると言われていています。そのため、6時には起きるようにしましょう。



### 質のよい睡眠は疲れを回復し、記憶の整理や定着にも効果あり

#### お風呂はゆっくり湯船につかって体を温めよう

入浴は体が温まり、昼間型神経ともいえる「交感神経」から、夜型の「副交感神経」に切り替えてくれる働きがあり、熟睡のための大切な生活習慣です。また、「入浴派」と「シャワー派」の夜間の睡眠時の筋肉の硬さを調べたところ、「入浴派」の人の方が、筋肉が柔らかくなって休養が取れているという実験結果もあるそうです。就寝時間の2～3時間前に入浴するのがおすすめです。



#### 眠る2時間前から脱スマホでぐっすり眠ろう

就寝前に、スマホやパソコン等から発せられるブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌が抑えられ眠りにくくなります。眠る前はできるだけスマホなどを使わないようにしましょう。

### 頭痛・腹痛・生理痛・花粉症…

#### つらい症状がある人は病院を受診し必要な薬を準備しておこう

勉強の疲れや合格へのプレッシャーから、頭痛・腹痛・生理痛など、体の様々な不調があらわれていませんか。真面目な人ほど、「少しくらい痛くても我慢すればいい」と、症状を隠し我慢してしまいがちです。

このような症状の裏には、心の疲れや体の病気が隠れていることがあります。受検までに病院を受診し、症状や受検が近い事情を話して治療を受けたり、必要な薬を処方してもらったりしましょう。試験当日にも、自分の症状に合う痛み止めやお腹を温めるカイロなどを用意しておくことで安心できます。無理に我慢をせず、必要な時には、かかりつけの病院で処方してもらった薬を服用しましょう。

#### 病気・異常の検査・治療

治しておけばよかった…



by 受験生