



令和4年3月1日(火)
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



最近になり、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。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、規則正しい生活をしましょう。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ね。どんな気持ちで新学期を迎えるかは、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、「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的な生活習慣を大切にしましょう。

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」「元気にすごせること」…。おそらく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。

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・朝ご飯や、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っていても、精神的、社会的に健康であるための心がけは忘れがちです。

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。



新型コロナウイルス感染症の感染状況を、常に意識しながら過ごしたこの1年間、あなたはどんなことを感じたのでしょうか。宿泊学習や修学旅行などは日帰りになり、体育祭や合唱コンクールなどの行事も規模を縮小しての実施となりました。部活動も思うようにできませんでした。常にマスクを着用し、給食中のおしゃべりさえできませんでした。しかし、たくさん我慢をしながら過ごしているにもかかわらず感染者数はなかなか減りません。自分や家族もいつか感染するのではないかという不安、いつまで続くのか先の見えない焦りなどを感じたことでしょうか。短い中学校生活を、たくさんの我慢や不安とともに過ごすことになり、悔しく歯がゆい思いをしたことでしょうか。

しかし、この1年間に経験したことや感じたことを、どうか忘れずにいてほしいと思います。友達と笑い合える喜びも、命や健康の大切さも、あなたを支えてくれた周りの人の優しさも、この1年間を乗り越えた今だからこそ、自分のこととして実感していることでしょうか。

当たり前だと思っていたことが、ある日突然ひっくり返ってしまうことがあります。そんな世の中を生き抜く上で、あなたが経験したことや感じたことは、これからの自分を支えてくれる大きな力となるでしょう。人間は、大きな出来事があると騒ぎますが、過ぎればすぐに忘れてしまいます。どうか、命を守るために考え行動し、周りの人に感謝や思いやりを持てる

自分に成長できたことを、誇りに思えるあなたでいてください。



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。これまでがんばって勉強してきた成果を100%発揮してほしいと思います。受検までの数日間を大切に、体調を崩すことなく過ごしてください。

残りあとわずか。
体調を整え、ベスト
を尽くしましょう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう



早起きを習慣づけるためには、毎朝、決まった時間に起き、早朝の太陽の光を浴びることが大切です。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の身体の不調の原因になります。

また、目が覚めてから、洗顔や着替えを行い、朝食をとり、排便をするなどの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**います。そのため、6時には起きましょう。

「早寝・早起き・朝ご飯」を休日も続けましょう。

お風呂は湯船につかり、質のよい睡眠をとろう

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はたらきがあります。入浴は、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。

また、就寝前に、テレビや携帯電話の画面から明るい光（特にブルーライト）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。熱すぎず心地良いと思える温度のお湯につかり、体が温まったら、テレビや携帯を使わずに、しっかり寝ましょう。



頭痛・生理痛・下痢・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・下痢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、「たまに痛くてもがまんすればいい」と、症状を隠しがまん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もあります。**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下痢止め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。

子ども医療費助成制度の使用は、中学校3年生の3月31日までです。
必要な受診は、早めに済ませておきましょう。