

ほけんだより



令和8年3月18日
八王子市立甲ノ原中学校
保健室

1年間を振り返り、みなさんの体と心の調子はどうでしたか。毎日健康でいることが一番ですが、体調が悪くなったり、けがをしたりした際に、次はどうしたらよいか、同時に予防についても学ぶことができましたと思います。その学びを来年度に繋げて、体も心も健康で過ごすことができるよう、今のうちに準備をしておきましょう。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジェーン分析



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ます
- 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
- オーパ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

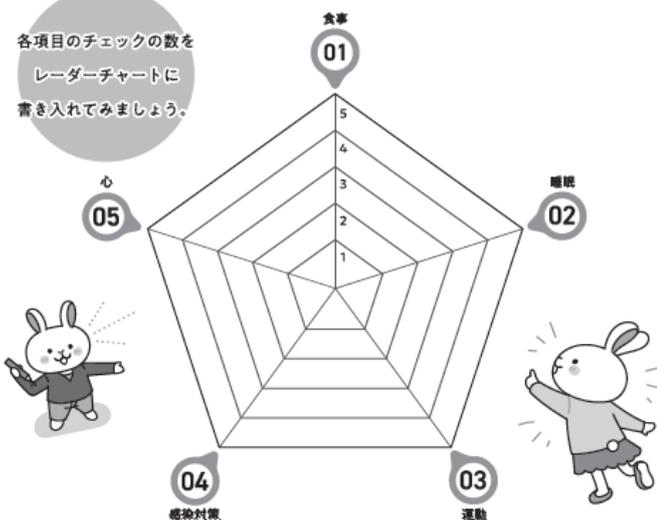
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

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

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。



ひと言アドバイス

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偏りが見えてくるかも。



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。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、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。



🌸相談できる人をつくろう🌸

もうすぐで新年度になります。楽しみもたくさんあるかと思いますが、環境が変わると不安や心配ごとが増える時期でもあります。そんなときのために、相談できる人をつくっておくことは大切です。皆さんが相談しやすい人はどんな人ですか？

否定せずに話を聞いてくれる

解決策と一緒に考えてくれる

落ち込んだ時に励ましてくれる

「大丈夫」と安心させてくれる



悩みは一人で考え続けると、どんどん大きくなることがあります。「こんなこと相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。話すだけでも気持ちが軽くなることがあります。直接話をしにくい場合は、悩みや年代によって選べる相談窓口もあります。「まもろうよ ころろ」で検索してみてください。



🌸3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます🌸

卒業に伴い、9年間の身長・体重などを記録した「成長の記録」をお渡ししました。自分自身で成長を実感すると共に、ぜひお家の人にも見せてください。これからも自分の体と心を大切にし、それぞれの環境で頑張ってください。応援しています！

保護者の皆様へ ～今年度もありがとうございました～

日頃より、保健室経営を含む、学校保健全般にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。子どもたちが心身ともに健康でいられるのは、保護者の皆様の支えがあってこそだと感じております。

保健室に来室した生徒の体調不良の背景には、生活習慣の乱れが関係していることも多いです。朝ごはんを食べない、ゲームなどで夜遅くまで起きている生徒には「まずは1口食べてこよう。15分でも早く寝てみよう。」と声をかけることが多かったです。その数日後に声をかけると「今日は朝ごはん食べてきました！」「昨日は30分早く寝ました！」と報告してくれる生徒が何人かいて、嬉しかったです。素直に実践し、改善しようとする姿がたくさん見られる甲ノ原中学校の子どもたちの言動から、日々学ぶことがたくさんあります。今後も学んだことを、保健室経営や子どもたちとの関わり方に活かしてまいります。

