

保健だより 3月

祝卒業

～これからも元気に生きていくために～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です。



自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をとる、しっかり休息をとる（寝る）、適度に運動をする…。健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

どうか、自分自身を大切にしてください。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。

三寒四温 気温の変化に気をつけて

「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



耳も疲れたら休ませよう！

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

「春眠暁を覚えず」の意味は？

「春眠暁を覚えず」という言葉を聞いたことがありますか？これは、孟浩然（中国・唐時代の詩人）の詩の中に出てくる言葉です。

と夜明けが早くなり、いつの間にか朝が訪れているなんて、つくづく春に合ったのだなあ」という意味です。朝の訪れが早まる春ですから、思い切って早起きしてみませんか。早起きすれば、時間に余裕が生まれ、一日のスタートがスムーズになります。毎日快適に過ごせますよ！

「春を迎え、暖かくなって、つい寝過ぎしてしまう」という意味だと思ってもいいかもしれませんが、そうではありません。本当は「冬の時期に比べると」

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

す ストレスがたまっていないですか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。