

ほけんちより 3月

保健目標 ・健康生活の反省をし、よよく
生きていくための生活を考えよう

春日部南中学校保健室
令和6年3月

よく寝てよく食
べ、よく学び運
動する。心身と
もに生き生き
と過ごす基盤
が健康！

ケガで来た人
337 人
一番多かったケガ
打撲

体調が悪くて来た人
566 人
一番多かった症状
頭痛

保健室の
利用者数
965 人
でした

朝は「がんばれ神経」が働いて、夕方になると「休めろ神経」が働きはじめ、眠るのにふさわしい体にしていきます。人類が何万年もの間に行ってきた二つの神経のリズムを守る生活が、健康な体を作ります。心と体がしんどかった人、生活を見直そう。

保健室からのお知らせ

- (1)年度末に、保健関係の諸用紙を返却します。1. 2年生は、緊急連絡先など変更がありましたら、加除修正のうえ、新年度にご提出をお願いします。
 - ①保健調査票
 - ②春日部市子ども安心カード（緊急連絡カードと一本化）
 - ③家庭環境調査票
- (2)貸し出し用の春日部南中学校ジャージ（上）と体操着、ハーフパンツが不足しています。卒業等で寄付いただけのご家庭は、お譲りいただけるとありがたいです。
- (3)視力や歯科の受診が必要で未受診の場合は、新年度に向けて、春休み中に済ませておきましょう。

今年度のまとめと来年度に向けての準備の時ですね。不安に思うこともあるかもしれません。そんなときは、内側から元気が出てくるような食べ物を食べましょう。大好物のものを食べてもいいし、体の一つ一つの細胞が元気になるように、内臓がすぐに温まる温かい味噌汁やスープを食べ、炭水化物（ご飯やパン、めん類など）を食べましょう。また、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品など）やカルシウム、ビタミン類を食べると体の不調が激減します。そしてやっぱり大切なのは、睡眠。8～9時間以上寝ていますか？生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートしましょう。これからも規則正しい生活をおくり、心と体の健康を基盤に、夢に向かって充実した生活を送ってください。

3月3日は
耳の日
春の音を聞いてみて♪



保健委員さん、加湿器の管理手入れ、ありがとう



細かいところ
もきれいに！

