



ほけんだより

～3月号～

令和8年3月2日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

寒い冬が終わり、暖かい日差しが感じられる季節を迎えます。この時季は、一年の締めくくりと進学や進級に向けて準備を始める大切な時でもあります。新しい年度の始まりを前に、心と体の健康や生活習慣を見直してみましょう。

一年間の健康を振り返り、チェックしてみましょう！

望ましい生活習慣が身に付くように、できたことはこれからも続けて行い、もう一歩だったところは、どのようにしたら習慣付けられるかを考え、生活の中で工夫してみましょう。

毎日早寝早起きができた	うがい・手洗いができた
一日三食、バランスよく食べることができた	食後の歯みがきができた
体を動かすことができた	友だちと仲良く楽しく過ごすことができた

例えば、「早寝早起き」ができないとします。まずは、早く寝るための工夫をしましょう。

課題が多いため、寝る時間が遅くなる人は、課題を計画的に進めるよう工夫してみましょう。寝つきが悪く、寝る時間が遅くなってしまふ人は、就寝前のルーティーンに原因があるかも知れませんね。裏面に「ナイトルーティン」に関する記事を載せました。読んでみてください。

健康診断の結果について ～自分の健康のために～

春に実施した定期健康診断の結果、医療機関の受診が必要となった人には、「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。まだ、医療機関を受診していない人は、今年度中に受診し、学校に結果を提出してください。

自分の体を気に掛け、自分の健康は自分で管理できるようになってほしいと思っています。

<どうして健康診断は大切なのか？>

- 体の発育の様子や体の健康状態を知るきっかけができ、関心をもつことができる。
- 病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげることができる。
- 自分の健康課題を見付け、その解決に向けて取り組むことができる。



入学や進級に向けて ～心と体をスッキリさせよう～

4月にはそれぞれが新しい環境となります。前向きな気持ちが高まると同時に、緊張や不安も高まり、心臓がドキドキしたりお腹が痛くなったりと、体に症状が現われることがあります。このような体の反応に関係しているのが、“自律神経”です。自律神経の中樞は脳にあり、循環器や消化器、呼吸器などの働きを調整してくれています。

自律神経のバランスが崩れる大きな原因

- 悩みや不安などの精神的ストレス
- 休養ができないほどの肉体的ストレス
- 気温や気圧の変化などの外的ストレス

ストレスを解消方法

睡眠をとる（疲れを解消させる特効薬）、話す、思いっきり泣く、書き出す、体を動かす 等

※ ストレス解消法は、自分に合ったものを探していきましょう。

<卒業式に向けて>

これから卒業式に向けて、式の練習が始まります。睡眠が不足していたり、朝食を食べてこなかったりすると、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛け、式の練習からしっかりと取り組むようにしましょう。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事をする

↓

寝る1時間半～2時間前に入浴する

↓

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

↓

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

↓

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。