

ほけんだより 3月



高崎商業高等学校
保健室
R7.3.3



4年生のみなさん卒業おめでとうございます。

これから環境が変わり、戸惑うこともあると思いますが、
ここで得た学びは必ず役に立ちます。

あせらず、着実に進んで行ってください。

1. 2. 3年生のみなさんは、それぞれ進級を控えています。

この年代の1年間は、重要で充実した時間です。

巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も自分がやりたい事
のためには**心と体が元気**であることが「必須条件」です。

しっかり、自分自身のメンテナンスを済ませ、新年度のスタ
ートラインに立ってくださいね。



3月は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じ、頭痛やだるさといった症状を引き起こしてしまうことも。さらに、「生活環境の変化」も自律神経を乱す原因になります。元気に過ごすためにも、以下のポイントを押さえて、体調を整えていきましょう。

自律神経のバランスを整える3つのポイント



① 朝食は必ず食べる

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。

また、主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。

② 軽めの運動をする

ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめ。

適度な運動はリラックス効果がありストレス解消にも効果的です。



③ 睡眠環境を整える

睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。

部屋の室温や湿度、照明、寝間着など、睡眠環境を調整していきましょう。

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切。
普段の生活を見直して、心身の不調を防いでいきましょう。



春休みは自分をメンテナンス！！

受診・治療を済ませておこう

むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人。

春休みは治療や検査のチャンスです。新学期が始まるとすぐに健康診断があります。



春休みも生活リズムを崩しすぎず、体調管理をしよう

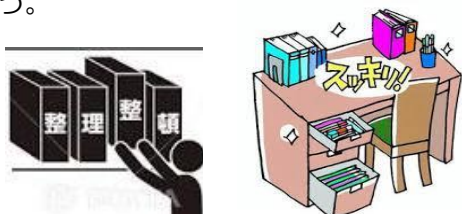
特に病気でもないが頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



身の回りの整理・整頓をしよう

部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！

すっきりした気持ちで新年度を迎えましょう。



新年度に必要な物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要な物はありませんか？

服や靴、水筒など確認しておきましょう。



ゆっくりする時間を取ろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電を。

4月に向けてエネルギーをチャージしておきましょう。



4年生の保護者の方へ

①心臓検診調査票 ②保健調査票 を返却いたします。

ご家庭での保管をお願いします。今まで御協力ありがとうございました。

