



# 保健だより

2025年3月13日 中茶安別小中学校保健室

卒業生のみなさん！おめでとうございます！

気がつけば明日はもう卒業式です。

6年生は中学校に、中学3年生は高校へとステップアップですね。

うれしいような、さびしいような…

明日の卒業式はみなさんのかっこ良い姿を楽しみにしていますね！

少し長めの春休みで、4月からのパワーをしっかりとためて、

4月からそれぞれの場所へ行ってらっしゃーい！！！！



## ☆ 体のパワーチャージ ☆

この3月までは、受験勉強や、卒業式練習などでとてもつかれたと思います。春休みにしっかりと、体の疲れをリセットしましょう～！！



疲れのリセットのためには、生活リズムを保つことが大切です。夜ふかしや、遅起きは、だんだんと体に疲れがたまってしまいますので、ほどほどにしましょうね！4月からの生活リズムに合わせるとベスト！



春休みを利用して、歯医者さんや、病院などを受診し、体の気になることを解決しておきましょう！

4月からは大忙しで時間がなくなってしまうので今がチャンス！



新学期は体力勝負でもあります。運動や、散歩などで日常的に体を動かして、体力がなくならないようにしましょう！家でゴロゴロも良いけど、ゴロゴロしすぎには要注意！

## ☆ 心のパワーチャージ ☆



ステップアップを控えた春休みは、「わくわく」な気持ちと同時に、「ドキドキ」「不安」も生まれます。「ドキドキ」「不安」が大きすぎると、体調をくずしたりなど体のいろいろな所に悪影響が…そうならないためにも、しっかりと「心のパワーチャージ」もしましょうね！

### 自分の好きなことをしよう！



不安を感じたときは、なやむより気晴らしがおすすです。ゲーム、動画など自分の好きなことを楽しみましょう。

### だれかに話そう！



人のおしゃべりは、不安を少なくするとても効果的な方法です。おうちの人、仲の良い人、先生など自分にとって話しやすい人にたたくさんしゃべってくださいね。

## ☆ 前田からの小言 ☆

### 自分のからだに



4月から新しいステージですね。勉強、部活、遊び、習い事どんなことでもがんばるためには、健康でいなくては

いけません。心と体の健康のために、

毎日の疲れをしっかりと「リセット」する、疲れたときや、

具合がわるいときは「しっかり休む」、ごはんを「バランスよく食べる」、

運動を心がけて「体力をつける」この4つをわすれずに新しい

ステージでがんばっていきましょう。

みなさんの心と体の健康と、毎日の生活が楽しく元気にすごせるように保健室から応援しています！卒業おめでとう～！

