

ほけんだより



3月26日(金) 宝泉中学校 保健室

春休みが明けたら新しい学年。今のクラスとのお別れはさみしいですが、新しいクラスや新しい先生はどうか？と想像するとワクワクしますね。4月からの新しい生活のために、休みの間に身の周りや身だしなみを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？春休み中も手洗い・うがいや検温など体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう！



メディアとの付き合い方を見直そう！！

春休み中、^{がいしゅつじしゆく}外出自粛で家にいる時間が多くなり、いつもよりゲームやスマホに触れる時間が長くなってしまいがち。しかし、長時間ゲームで遊んだり、スマホを見たりしていると、心や体に様々な影響を与えます。健康のために使用する時間を決めて、「メディアコントロール」をしましょう。

メディア機器を長時間使い続けていると・・・

- ・視力が低下する
- ・眠れなくなる（ブルーライト）
- ・やめられなくなる（依存性）

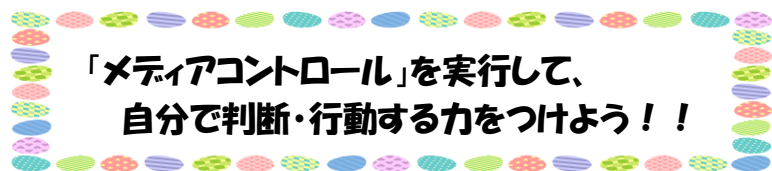


↓ **健康のために**

☆使用時間を決めてからゲームやスマホを使い始めよう。

☆夜9時以降は電源OFF。（春休み中は、いつもより早く寝よう！）

☆家族との会話の時間を大切にしよう。



「メディアコントロール」を実行して、
自分で判断・行動する力をつけよう！！

春休みの間に 自分メンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



新年度の始業式は4月7日！春休みは11日間です。この期間に生活リズムが乱れてしまうと、新学期から体調を崩したり、やる気が出なかったり、良いスタートがきれません。

春休み中も＜早寝・早起き・朝ごはん＞を意識した生活を！！

🌸 来年度は今年度よりさらに素敵な1年に！！ 🌸

今年度はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多くありました。まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね！🌸