

紀北工業高校 保健室

今年度もあっという間に3月。この1年間で何からの病気やケガをした人もいます。なぜその時そうなってしまったのかをあらためて考えてみることも大切です。

本格的な春まで、あと少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度をむかえたいですね。



① ジブ分析

元気な心と体で新しい季節をむかえることができるように、この1年をふり返って自分を分析し、自分の強み・弱みを把握してみましよう。そのこびが、勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎となります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

ひと言アドバイス

01 食事

栄養素は、「エネルギーのもとになるもの」や「体の調子を整えるもの」など、それぞれ働きが異なります。バランスよくとるよう意識しましょう。

02 睡眠

朝はカーテンをあけて、日光をたふし、あびましょう。日中に体を動かしたり、ふとんに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくりつかるとおすすめです。

03 運動

運動量が足りないなと思っている人は、登下校時に少し早歩きをしたり、家事を手伝うのも運動になります。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。

04 感染対策

石けんを使った手洗いは、感染症対策の基本。自分がうつらないためだけでなく、まわりの人にうつさないための対策が大切です。

05 心

ストレスには、いい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。うまく気持ちを切りかえたり処理できない時は誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

04

感染対策

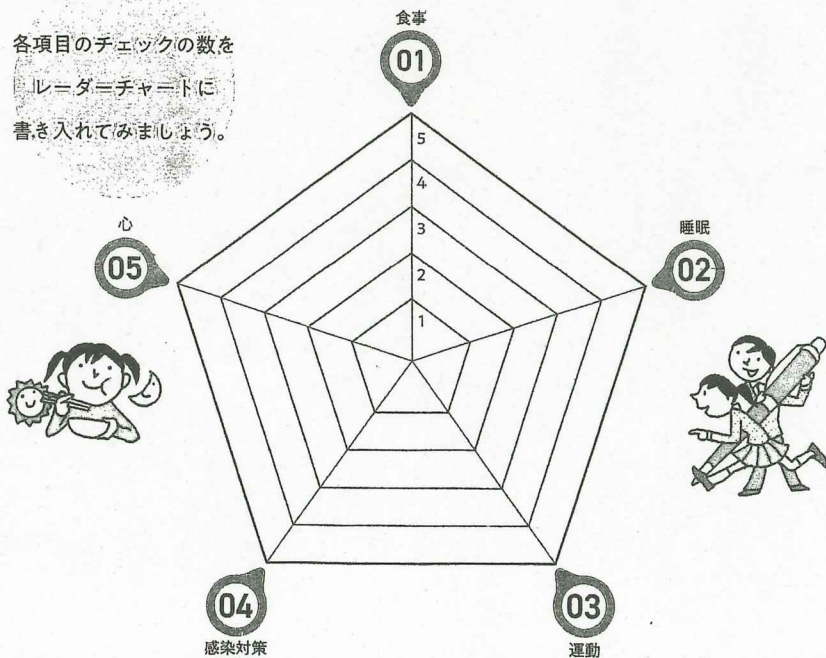
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校管理下でケガをした医療機関を受診した場合、給付金が支給されます。ケガから2年で時交わりますので、書類の提出が大切です。人、忘れてしまわないように、すみやかに保健室まで提出して下さい！

