



2024.1.16 柏丘中学校 保健室

昨日で3週間ほどの冬休みが終わりました。今日から本格的に授業がスタートします。3学期は本当にあっという間です。まだまだインフルエンザの流行が続いていますが、手洗いや換気などをしっかり行いながら、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

## 2024年4つの健康力を育てよう

新しい年が始まりました。皆さん、去年1年間は健康に過ごせたでしょうか？去年の皆さんを見ていて感じた、今年伸ばしてほしい力を4つ紹介したいと思います。

### 1 体力

活動や運動に耐える身体の力。  
また、病気に対する抵抗力。



2023年保健室で対応したけがは **243件**あり、その中でも運動した後の**体の痛みでの来室**が去年よりも**16件**も多かったです。体育以外でも体を動かす機会を作ることで、けがの予防や抵抗力のアップにもつながります。

### 2 危険予知力

行動などを行う前に、  
危険の存在に気付く力。



2023年、**擦り傷は去年の1.5倍**、**打撲は去年の2倍**に増えました。その中には不注意で起きたけがもありました。大きなけがを防止するためにも、何かをするときは、行動した後の結果をよく考えて動くようにしましょう。

### 3 想像力

目にみえない物事を  
イメージする力。



2023年保健室に来室した生徒の中で、**相談での来室は77件**でした。その中には、人間関係の悩みも多かったです。人間関係はとても難しいですが、だからこそ、相手を思いやる想像力を働かせ、様々な人と接してみてください。

### 4 レジリエンス力

困難をしなやかに乗り越え  
回復する力。



何かに失敗したときや大きな環境の変化など、私たちは生きてると様々なストレスがかかります。そんな時に、ずっとネガティブ思考でいるのではなく、状況に合わせてしなやかに対応できる人になりたいですね。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。