

ほけんだより

令和元年度最終号
1年間お疲れ様でした!

令和2年3月25日(水) 1.2年生最終号 札幌市立もみじ台南中学校

明日から春休み!

春休みを制す者は新学期を制す

夜更かし厳禁!!

計3日間の分散登校が終わり、明日からは春休みになります。急な休校や外出の制限があり、生活リズムが乱れてしまった人が多いと思います。この状況ならしかたがないかもしれません。でも、一刻も早い学校再開を目指して休校中も先生方は準備をすすめています。みなさんも、春休み中に生活リズムを取り戻し、始業式には夜更かし・寝坊といった人がいないことを願っています。目指せ!遅刻ゼロ!!

生活リズム、どう取り戻す?

生活リズムを取り戻し方法!



眠たくななくても
布団に入る



起きる時間を
少しずつ早める



朝ごはんを食べる



日中に体を動かす

生活リズムが乱れる習慣



眠れないからスマホをいじる



寝る前のゲーム

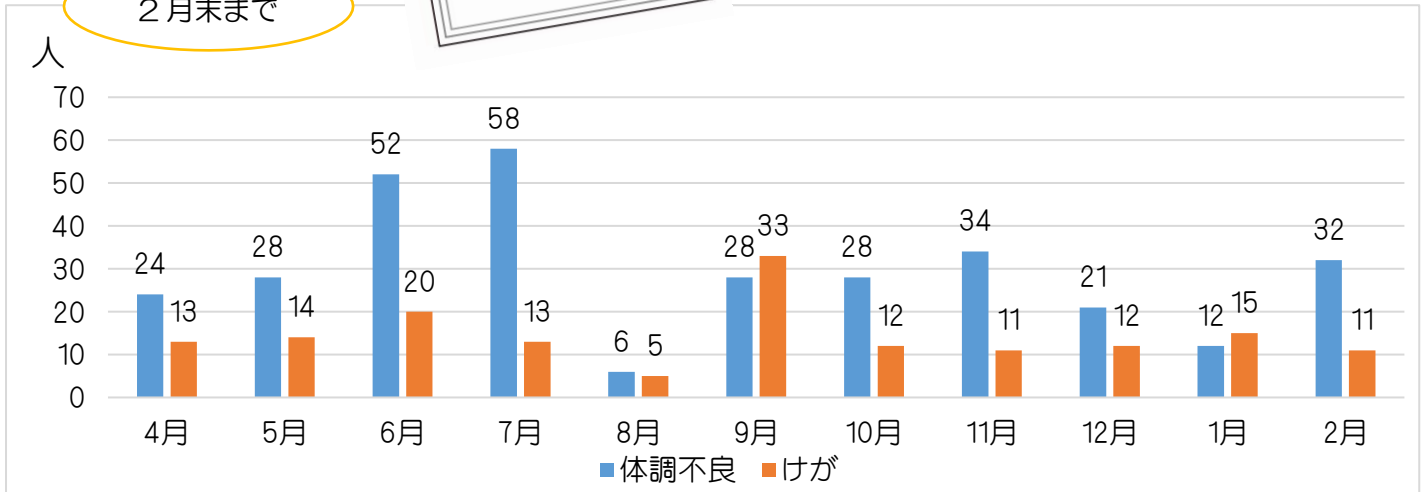
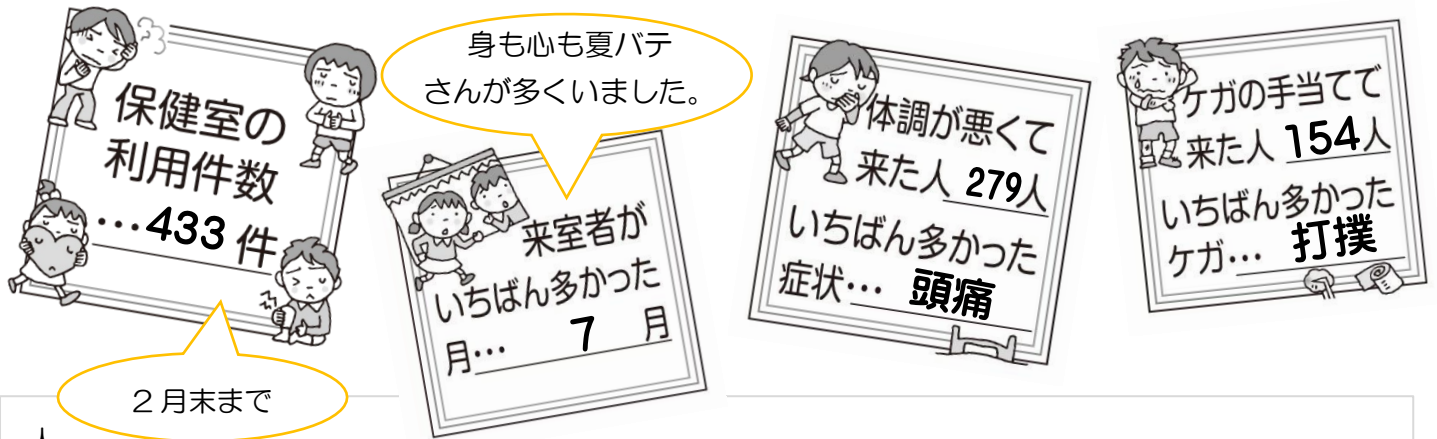
人間の脳は、スマホやゲームの画面の光を太陽の光だと錯覚し、「目覚め」の指令をだします。そのせいで、寝る時間になっても余計に眠れなくなってしまう。

進級前に自分メンテナンスを!

新学期を迎える前に、今一度自分の状態を振り返ってみてください。黒板の字は見えるか?むし歯はないか?また、特に病気でもないのに頭痛や腹痛が続いているという人は一度病院を受診してみるのもいいと思います。しっかりと原因を見つけて、体調を立て直す良いきっかけになるはず。時間に余裕のある春休みに体調と生活リズムを立て直し、良い状態で新学期を迎えましょう!



1年間の保健室利用状況



6月は百日咳が流行したこと、旅行的行事前後に体調を崩す人が多くいたことから体調不良での来室が多くなっています。7月は一学期の疲れが一気にきたのか、心も体も疲れてしまった人が多くいました。

けがでの来室では、9月が多くなっています。この時期は体育で跳び箱を行っており、手や腕を痛めて来室する人が多くいました。

中学生のみなさんには、「自分で体調を管理すること」と「自分で考え判断すること」ができる人になってほしいと思っています。4月からは学年が上がり、一歩大人に近づきます。「自分で考え判断すること」を心がけてみてほしいと思います。でも、考えても答えが見つからないとき、迷うときもあると思います。そんな時は、一緒に考えましょう。

1年間がんばった自分に拍手

3月は1年間の自分を振り返る季節ですね。(今年は休校があり、学級で係活動や学習の反省をする機会がありませんでしたが...) 日常生活、学習面を振り返るとともに、心や体の変化も振り返ってみて欲しいと思います。良い時期もあればうまくいかない時期もあったのではないのでしょうか?でも、多くの方がそれぞれの方法で辛い時期を乗り越えていると思います。まずは、1年間頑張ってきた自分を認め拍手を送って欲しいと思います。また、札幌市ではインフルエンザが流行し閉鎖となる学校が多くありましたが、もみ南ではみなさんの体調管理とカゼ予防のおかげで一度も閉鎖となることなく1年を終えられました。保健室からも「ありがとう」と拍手を送りたいと思います。新型コロナウイルスが心配されますが、春休みもそれぞれができる予防と対策をしっかりと行い、始業式に元気な姿で登校してくれることを願っています!

