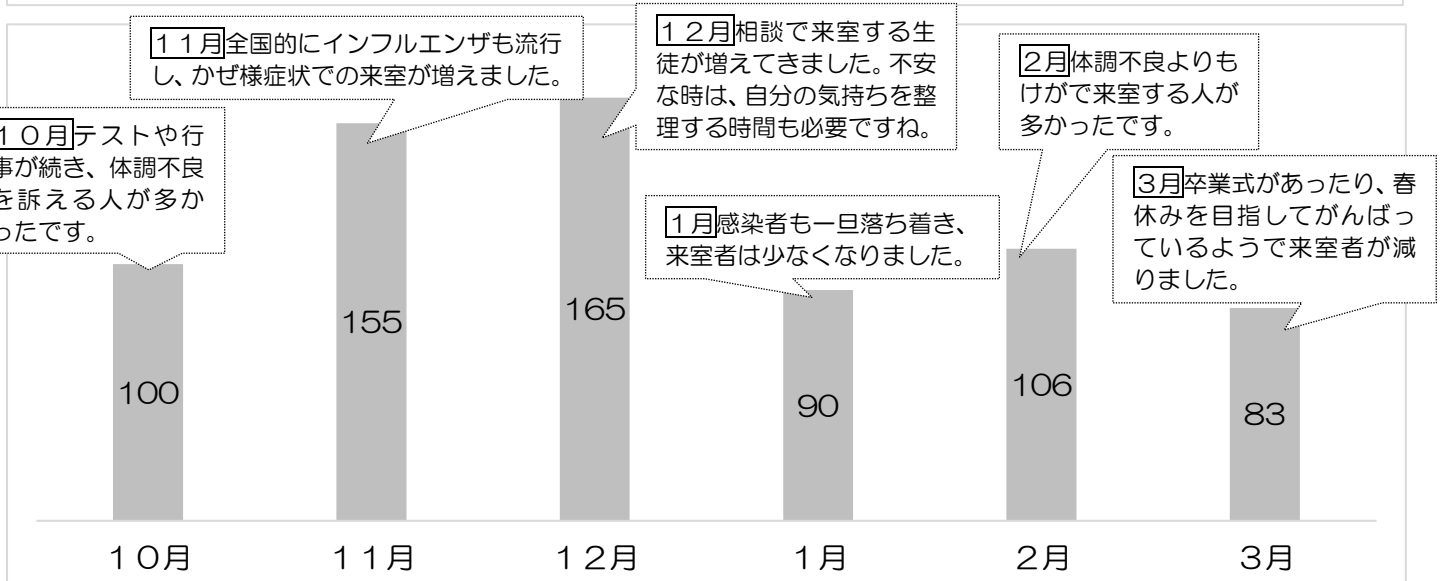
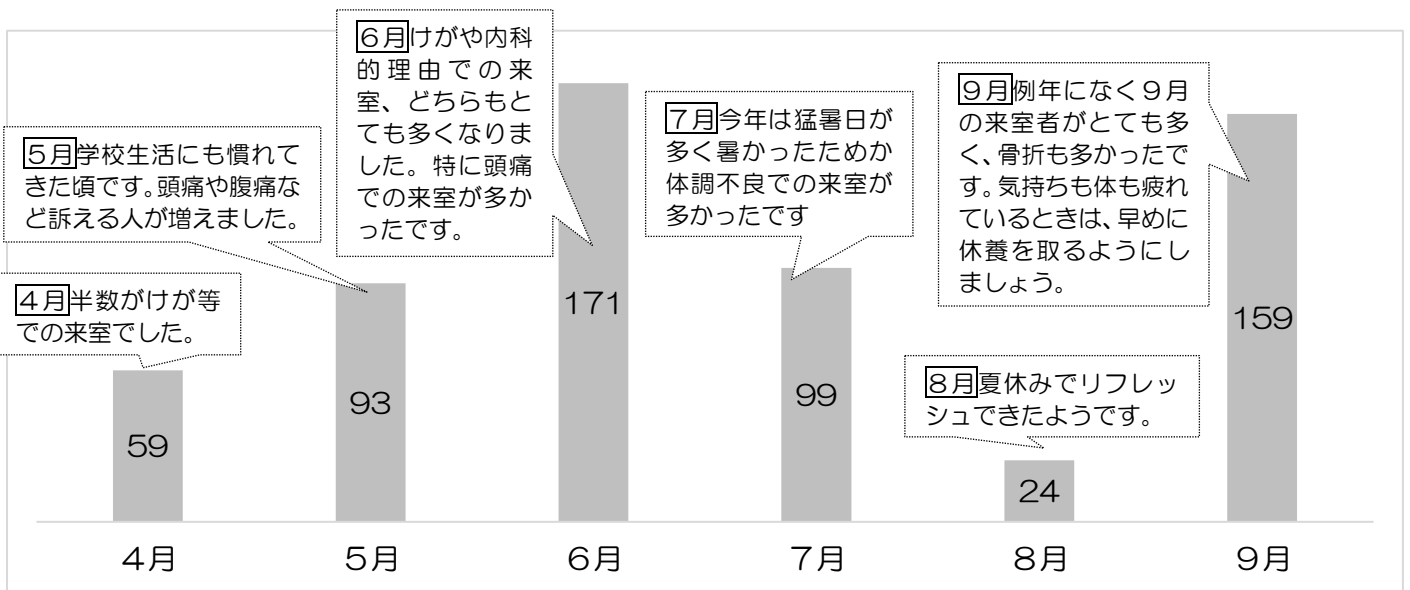


今年度はコロナ禍前の日常生活に戻りつつある1年でしたが、みなさんにとってどんな1年間でしたか？1年を長く感じた人も短く感じた人もいると思いますが、様々な経験から少しでも学びとなるものを得られたのではないのでしょうか。

明日から春休みに入り、新学期が始まるまで約2週間あります。春休み中も生活リズムを整え、外出後や食事の前は手洗い・うがいに努め、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



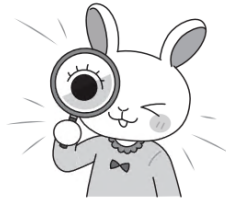
## 1年間の保健室の来室状況 (人：ケガや病気等 3/15まで)



今年1年の来室総数は1304件(3/15現在)でした。そのうちの4割以上は内科的な症状(腹痛・頭痛など)での来室でした。来室理由は内科的な症状でも、話しているうちに症状が改善することもありました。心配なことや気になることがある場合は、誰かに話をして体が楽なったり、気持ちが整理できることもあるので、一人で抱え込まず、周囲の人に相談をしてみてください。

もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK?

# ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

## 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ます
- 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

## 04

### 感染対策

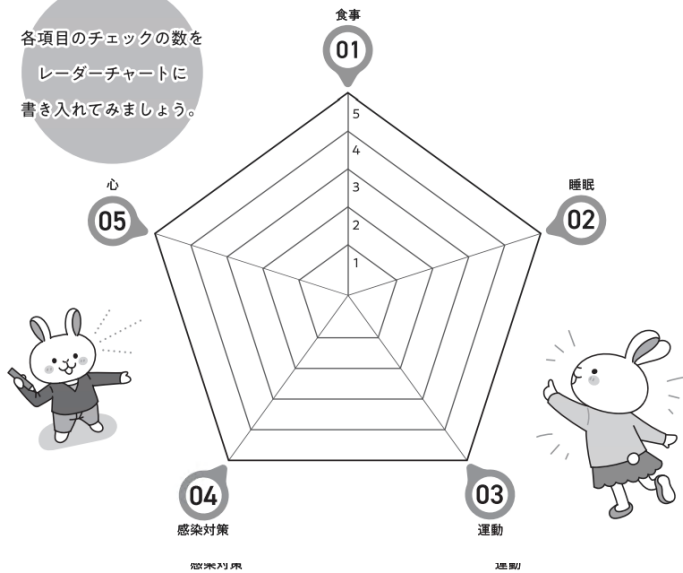
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的な部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

## 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。



### ひとことアドバイス

#### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



#### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



#### 03 運動

運動量が足りないと思った人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。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

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



#### 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。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



今年1年、大きなけがや事故もなくみんなが学校生活を送ることができてホッとしています。昨年5月からは感染症対策が緩和され、コロナ禍前の生活に戻ってきました。4月からの学校生活も楽しみですね。新年度を元気に迎えられるよう生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。