



3月の健康目標：1年間を振り返って次の年につなげよう

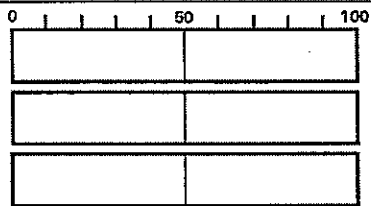
寒さも和らぎ校庭の水仙や椿が花開く春がやってきました。3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。新しい環境でのご活躍を応援しています。在校生の皆さん、この1年間、良い生活習慣が身につきましたか？睡眠や食事や学習という毎日の生活をを見直して、4月から良いスタートができるように心がけましょう。

1年間を振り返って、あなたの健康度はどれくらいですか？

自分でグラフに書き込んでみよう！

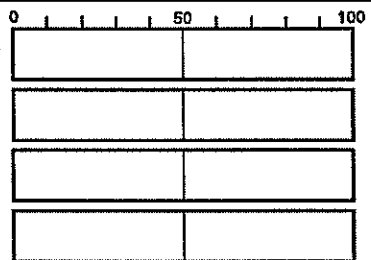
心とからだの健康

- ・からだの不調に気づくことができる
- ・からだの不調を解決するために、きちんと対処できる
- ・ストレスを発散する自分なりの方法がある



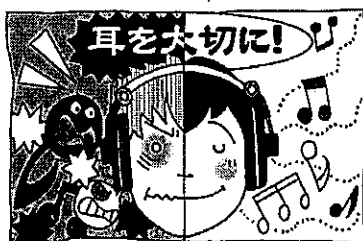
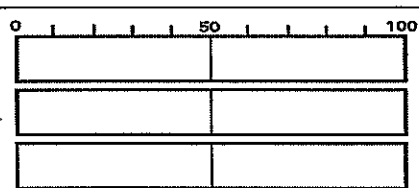
生活の健康

- ・1日3回、規則正しい食生活ができている
- ・5大栄養素をバランスよく組み合わせて食べている
- ・早寝・早起き。毎日ぐっすり眠れている
- ・気分がスッキリするくらいの運動を毎日している



社会的な健康

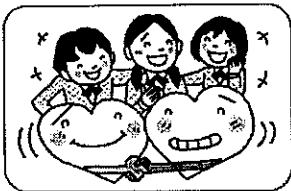
- ・責任を持ってやっている役割がある
- ・信頼しあえる友人がいる
- ・家族と話す時間を持っている



ヘッドホンの音量に注意しよう

☆3月3日は「耳の日」です。耳を大切に！

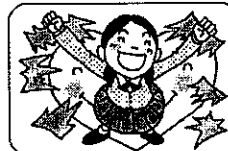
「騒音性難聴（ヘッドホン難聴）」は若い人に多い病気です。ヘッドホンなどで大きい音を長い時間聞いていると、耳の中の『内耳の細胞』が傷つき、音の聞こえが悪くなります。ヘッドホンを使う時は「1日1時間未満」「最大音量の60%程度のボリューム」で聞くようにして、耳の健康を守りましょう。



ストレスについて、先月に引き続き2回目です。
今回はスクールカウンセラーの長山先生からアドバイスを
いただきました。

ストレスと友達になる方法

「ストレスと友達になる方法」を書籍の『スタンフォードの
ストレスを力に変える教科書』とTEDのプレゼンテーションからご紹介します。



それによると、「ストレスが健康に悪い」のではなく、「ストレスが健康に悪い」と「信じること」
が身体に悪い影響を与えてしまうのです。

ストレスを感じて、心臓がドキドキする・呼吸があらくなる・汗が出てくることをプレッシャーと
感じるのではなく、酸素を含んだ血液を体のすみずみまで送りこみ、これからのチャレンジに備え
ると考えると、身体の反応が変わってくるのです。つまり、考え方を変わると身体の反応が変化する
というのです。

「オキシトシン」はストレスホルモンでもあります。私たちの社会性とも関係があります。オキ
シトシンが分泌されると、親しい人と触れあいを求め、助け合う、他者への思いやりが自己回復につ
ながります。ストレスは他者とのつながる喜びと意味を私たちに教えてくれているのです。

あなたの心臓がバクバクしはじめたら、それは「自分を信じろ」というメッセージであり、「あ
なたは決してひとりではない」という証だと呼びかけているのです。(相談室 長山秀子)

「換気実行週間取組み」の結果です！

各クラスの生活委員さんの協力で、1月25日(月)から1月30日(土)の間、自主的に教室の換気を行う
取組みをしました。各クラスの結果は以下の通りです。協力してくれた皆さん、ありがとうございました。

校舎	教室番号	学級	1/25(月)		1/26(火)		1/27(水)		1/28(木)		1/29(金)		1/30(土)	
			換気回数	室温	換気回数	室温	換気回数	室温	換気回数	室温	換気回数	室温	換気回数	室温
2号館2階南	122	J1-1	◎	18	○	19	◎	18	○	19	◎	18	△	16
2号館2階北	124	J2-1	△	15	△	16	○	15	◎	16	△	16	○	15
2号館2階北	123	J2-2	○	12	○	12	○	12	◎	12	◎	12	◎	12
2号館2階南	121	J3-1	◎	21	◎	20	◎	19	◎	20	◎	18	◎	19
2号館2階北	224	J3-2	○	10	×	8	×	11	×	18	×	9	×	10
2号館2階北	223	J3-3	○	19	△	21	△	22	○	未記入	△	22	△	22
2号館4階南	243	H1-1	△	20	△	18	△	19	△	17	○	20	△	19
2号館4階北	245	H1-2	○	18	○	19	○	18	◎	20	◎	20	○	20
2号館3階南	233	H1-3	◎	16	◎	16	◎	18	◎	16	◎	16	◎	16
2号館4階北	244	H1-4	○	21	◎	20	○	20	△	22	◎	20	○	21
2号館4階南	141	H1-5	○	未記入	△	未記入	△	未記入	△	未記入	△	未記入	△	未記入
3号館2階南	326	H1-6	◎	13	◎	17	×	未記入	◎	13	○	17	◎	未記入
2号館4階南	242	H2-1	○	20	△	22	△	21	×	23	◎	20	◎	21
2号館4階北	246	H2-2	○	17	○	18	△	20	○	17	×	未記入	○	18
2号館3階南	232	H2-3	△	22	△	22	△	22	○	22	△	23	○	23
2号館4階南	142	H2-4	◎	18	◎	20	◎	23	◎	23	◎	14	◎	15
3号館2階東	323	H2-5	×	19	△	19	保育園実習		保育園実習		19	○	×	20
2号館4階北	144	H3-4	△	19	○	18	○	15	△	17	△	17	○	18
2号館4階北	143	H3-5	△	20	△	20	△	20	△	20	△	20	△	20

※ 高校3年生1組~3組は授業が無いため、今回の活動はなし。

☆換気回数 ◎=1時間ごとに毎回換気した : ○=1時間ごとに毎回換気した
△=お昼休みだけ換気した : ×=換気しなかった