

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和5年3月24日(金)

No.14

## 春休みも元気に過ごそう！



少しずつ寒さも和らいできましたが、まだ気温の変化があり、体調をくずしやすい時です。

春休みが明けたら、新しい環境でのスタートです。元気に笑顔でスタートできるよう、春休みに生活のリズムをくずさないように、体もこころも準備しておきましょう！



### いつもの生活と変わらない生活をしよう！

休日になると、いつも起きる時刻が遅くなりがちですが、起きる時刻が1時間以上も遅くならないようにしましょう。

生活リズムをくずしてしまうもとの、体調をくずしたり集中力低下でケガをしやすくなったりします。

朝の体の目覚めのスイッチを入れるために 起きたら部屋のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

また、部活動で体を動かすことで、体温が上昇して体がしっかりと目覚めるので、積極的に参加をしましょう！

### 朝昼夕の食事をとろう！

生活のリズムを作るために 3度の食事をきちんととることはとても大切です。

特に、朝ごはんはエネルギー源となるだけでなく、体温が上昇して、体を目覚めさせてくれます。



## あたりまえをありがとうに！

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)やありふれていること(=普通)という意味ですが、身のまわりのことやしてもらっていることが、『あたりまえ』に感じていることはありませんか？

「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、自分の身のまわりには「有り難い」ことがたくさんあふれています。

そのことに気づいて、いつも「ありがとう」を伝えられたら、**自分もまわりの人もハッピーになれるはず！**

新しい学年がハッピーな気持ちで始められるように春休みを元気に過ごしてくださいね！



### 見えにくいと感じる人は、春休み中に受診しておきましょう！

中学生は体の成長が著しいので、視力も急激に低下しやすい時期です。

見えにくいままで過ごしていると、目や体が疲れやすく学習や運動への集中力にも影響したり、ますます視力低下につながったりします。

新学年で元気にスタートするためにも、見えにくいと感じている人は受診しておきましょう。

### 見えにくい状態が続いていませんか？

- 物を見る時に、目を細めていることがある。
- 顔をななめにして見ていることがある。
- 物を見ようとすると、まばたきが増える。
- 目の奥やこめかみが痛いと感じることがある。
- よく肩がこったり、頭が痛くなったりする。



**こんな状態の人は要注意！受診してみよう！**