



# 保健便りけんこう春休み号

玉井中学校 保健室



春休みは

## 心と体の準備をしよう



4月から始まった1年間。玉井中学校のみなさんは、心も体も大きく成長しましたね。ひとりひとりがこの1年間を振り返るとともに、新しい学年の準備をしましょう。

### 規則正しい生活を！

- **朝型の生活リズム**…………… 同じ睡眠時間でも早寝早起きと、遅寝・遅起きとでは、効果が全然違います。健康づくりのポイントは、早起きからです。
- **バランスのとれた食生活** …… たくましい体づくりは、バランスの良い栄養を十分に摂ることが必要です。でも、今日明日の食べ物で、すぐに健康な体ができるわけではありません。今の食生活は、数ヶ月後の体をつくると言われます。偏った食生活を送っている人がいたら、今から見直して学習や学総で十分な力を発揮できるようにしたいですね。
- **病気の治療**…………… 特に、歯の治療がまだの人が毎年多いです。春休みに歯医者でみてもらってください。歯は、これから先、何十年と使います。

## かけがえのない自分の個性を大事に！

**自分を受け入れる**  
自分の長所と短所を冷静に見極め、それを受け入れましょう。誰だって、その両方をもっています。

**自分を助ける**  
自分に負担をかけすぎないように、現実的な目標設定をしましょう。その達成のために必要な技術を学びましょう。

**自分だけの時間を持つ**  
1人で考えたり、感情にひたる時間も必要です。読書・運動・音楽等、1人で過ごす楽しみを覚えるのも必要なことです。

**自分を励ます**  
「やればできる」という気持ちを持ちましょう。そして、目標を決めたら、無理のない計画で、一歩ずつ計画をクリアしていきましょう。



**自分を信じる**  
どう感じて、何を考えたのか、自分の心によく耳を傾けましょう。その上で正しいと思ったことをやりましょう。

**自分をほめる**  
何かをやりとげたら、小さなことでも誇りを持ちましょう。あなたの経験はあなただけのものです。

**自分を大切に**  
自分に誇りを持ってください。あなたには、あなたなりの才能があるはず。世界でたった1人の自分を大切にしましょう。

健学社  
保健だより 資料集  
より抜粋

