

保健だよ！

小牧市立小牧西中学校
平成27年度3月号

あと少しで、今の学年も終わります。4月から新しい学年になり、新しい生活が始まります。みなさんはこの一年間、どれだけ健康に過ごせましたか？楽しかったこと、つらかったことなど、すべてがあなたを成長させてくれた出来事です。きっと新しいステップに向けてのエネルギーになることでしょう。



今月のテーマ
来年度にむけて心と体の準備をしよう！
～これからも「健康」で過ごせるように～



早寝早起きの
リズムを確立する



毎日、
朝食を食べる



上手にストレスを
解消する



卒業生に贈ることば ～自立と自律にむけて～

「自立」と「自律」。どちらも「じりつ」と読みますが、それぞれ次のような意味があります。

- **自立**：他からの援助や支配を受けず、自分の力でやっていくこと。ひとりだち。
- **自律**：外部の制御から脱して、自分自身で立てた規範に従って行動すること。自分で自分の行動を規制すること。

これからの人生においては、これまでの依存や受け身の状態から脱して、主体的に自分の足で立つこと（自立）とともに、自分で考え、自分で決めた規範—もちろん、この規範とは自分勝手なものであってはならない—に従って、自分をコントロールしながら、責任を持って行動すること（自律）が求められます。

自分というものをしっかりと持ち、「自立」と「自律」の両方を兼ね備えた大人へと成長して行ってほしいと思います。

脳貧血で倒れないために・・・

3月は卒業式や修了式、そして4月は入学式や始業式など、とりわけ緊張しやすい行事が続きます。式当日だけでなく練習時も含めて、長時間緊張状態が続いたり、起立の姿勢が続いたりすると脳貧血で倒れることがあります。ほとんどの場合、少し休めばすぐ回復しますが、倒れたときに床で大事な頭や顔をぶつけると大変です。

こうした貧血（脳貧血）の多くは、緊張やストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、寒さ対策の不備などは、自分でも簡単に改善可能なことです。もし突然倒れて、頭を打ったりしたら？顔を打って歯が折れてしまったら？鼻が折れてしまったら？・・・

そうならないように、しっかり体調を整えて大切な行事に臨みましょう。

もうすぐ春休み

元気に、気持ちよく
新学期をむかえるために！

新しい学年に上がる前にやっておきましょう

●むし歯の治療



歯科検診で見つかったむし歯を治していない人は治しておこう。

●規則正しい生活ができたか、一年間をふり返ってみよう



生活リズムがくずれてしまった人は、新学期までに戻すようにしよう。

●身の回りの整理整頓



- ・ 使い終わった教科書やノートは整理しよう。
- ・ 持ち物の名前が消えてしまったり、取れてしまったものはつけ直そう。