

# ほけんだより3月

令和5年3月20日  
石岡市立園部中学校 保健室

学年のしめくくりの月になりました。皆さんの心と体は、この一年でたくさん動いたと思います。体を動かすと、疲れたり筋肉痛になったりしますが、そうして強い体が作られていきます。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり・・・。たくさん動いた分育ち、そして疲れるものです。「お疲れさま」は、頑張りや苦勞をねぎらう言葉ですが、この言葉を、一年を走り抜けた自分自身にかけてあげてください。そして、春休みは心も体もリラックスさせ、気持ちよく新学期を迎えられるようにしましょう。

## “いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、  
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

どっち？

## 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します。

しほんみん あかつき おほ  
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ぎてしまう。



はる う ちくわい せき  
春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？

たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、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。

## あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ？



「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。一方「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、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

### ＊保護者のみなさま＊

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。毎日の検温やマスクの着用などご家庭のご協力があり、保健活動も円滑に行うことができました。

引き続き、毎日の健康観察や感染症対策をよろしくお願いいたします。  
保健室 鈴木陽美

健康手帳の配付・回収のお願い  
印鑑を押して、提出してください。

- 家庭への配付 3月20日
- 学校への提出〆切日 3月24日

