



令和6. 3. 18
七ヶ浜中学校
NO. 18

少しずつ暖かくなり、春を感じられる日が多くなってきました。もう少しで今の学年も終わりとなります。この1年を振り返り、来年度も元気な心と体で過ごせるよう春休みの過ごし方も考えてみてください。

七中保健室の1年間 (4月10日~2月29日)

保健室利用者数 のべ999人	1番利用の多かった月 6月	体調不良の原因 NO.1 睡眠不足
--------------------------	-------------------------	-----------------------------

多かった悩み相談

- ・ 友だちとの関係について
- ・ 家族について
- ・ 自分について
- ・ 生活リズムについて

健康を守るためには、からだや心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。からだの健康観察に加えて、心の健康観察も毎日の習慣にしましょう。

<チェック項目の例>

- ぐっすり眠れている
- 朝食はおいしく食べられる
- 熱があったり、せきが出たりしていない
- 好きなことにやる気が出る
- たくさん笑っている



春休み
は
自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなーと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

新生活に向けて
生活リズムを整えよう



4月8日(月)、新学年になった元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！
よい春休みを！