



保健通信 3月



No.11

2026. 3. 6 (金)
白井市立白井中学校
養護教諭

3月に入り、春を思わせるような陽気の日もありますが、冷たい雨が降る日もあります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。予報気温のチェックや衣服の調節、生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。

また、インフルエンザ等の感染症は落ち着いてきましたが、引き続き手洗い・換気等の感染対策も忘れずに！！

★日スポ 災害共済給付申請について★

学校管理下のもと負傷し病院等を受診した際、医療費が500点以上である場合、学校から災害共済給付申請のための書類をお渡ししています。

●学校⇒保護者

・申請書類のお渡し（○保護者記入用紙○病院・整形外科・調剤薬局等記入用紙）

●保護者⇄医療機関 保護者⇒学校

・病院に書類を提出し必要事項を記入してもらい、書類を学校へ提出。

◆未提出の書類がご自宅や病院にないか再度確認をお願いいたします。（申請期限はケガをした日から2年間です。）

◆学校から申請のための書類が届いていない場合は、保健室までお知らせください。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば

寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたは何んな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もあります！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

3年生はもうすぐ卒業し、それぞれの道へ。1、2年生は次のステップへと進みます。それぞれの場所で、どう輝くかは自分次第。保健室からいつまでも応援しています。

