

ほけんだより 4月

中学部




令和8年4月17日
赤城特別支援学校保健室

ご進級おめでとうございます！

4月は新生活の始まりの時期です。早寝早起きや食事時間を整えることで、毎日を心地よく過ごせます。元気にスタートするために、自分のリズムを作っていきましょう。



【4月は「リズムづくりの月」】ポイントは

- 朝日を浴びる 
起きたらすぐにカーテンを開けて光を浴びることで、体内時計がリセットされます。
- 朝食をしっかりとる
脳と体を目覚めさせるために、主食・たんぱく質・野菜をバランスよく食べましょう。
- スマホ・SNSの使い方を見直す
寝る前のスマホ使用は睡眠の質を下げるので、就寝30分前には画面を見ないようにしましょう。 
- 軽い運動を取り入れる
適度に体を動かすことで、夜の眠りが深くなります。 
- 週末も同じ時間に起きる
休日の寝だめはリズムを崩す原因となります。平日との差を1時間以内にしましょう。

心の健康も大切に

新しい環境では、緊張やストレスを感じる場合があります。そんなときは、無理にがんばりすぎず、信頼できる人に話してみましよう。

○気持ちを整えるコツ

- ・深呼吸をしてリラックス
- ・好きな音楽を聴いたり、軽く体を動かしたりする
- ・「できたこと」を一つでも見つけて自信を持つ

