

3月の健康管理：新年度に備え、心と身体を整えましょう。

3月は環境の変化など生活が大きく変わる時期であり、心身ともに健康な状態で新年度を迎えるための準備が必要です。また寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理を十分に行い、新学期に備え、心と身体を整えておきましょう。

□意識して生活リズムを整えましょう。

- ・朝起きたら光を浴び、明るいところで活動し、朝食をしっかりとるようにしましょう
- ・休日と平日と同じリズムで過ごしましょう。
- ・寝る前は、スマホ・パソコンなどの明るい光を控えるようにしましょう。
- ・スマホとは適度な距離感を保ちましょう。

体調をくずしやすい時期です
健康管理を心がけよう！



画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



□歯の治療や視力の調整が必要な人は春休み中に受診してください。その他気になる症状がある人も、医療機関を受診しておきましょう。

□感染性胃腸炎や新型コロナウイルス等の発生もみられます。手洗い等の感染症予防対策を引き続き行いましょう。

□心の健康が気になる時は、心のメンテナンスを行いましょう。



※SOS に気付いたら早い対処が大切です。

一人で頑張りすぎず、友達や家族に話してみましょう。

厚生労働省 HP: [こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～](#) | 厚生労働省

公的な相談機関 ●24 時間子ども SOS ダイアル(親子ホットライン) 0120-0-78310 (24 時間対応)

●SNS 相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」 LINE または Web から相談できます