



# 1年間をふりかえろう!



平成30年3月20日  
相馬支援学校保健室  
NO. 14

みなさん、一年間、ケガや病気をしないで元気にすごすことができましたか？友だちとケンカしたり、自分勝手な行動をしたりして、まわりに迷惑をかけることはありませんでしたか？

春休みは、新しい自分になるチャンスでもあります。

4月からは、ひとつ学年があがります。高等部で過ごす時間も残り少なくなっていくます。卒業後の自分の目標を達成できるように、新しい学年での目標を決めて、どんな一年にしたいかをじっくり考える時間にしてください。



## 休みでも、いつもと変わらぬ生活を



**早寝・早起き!**



**朝ごはんを食べよう!**



**からだを動かそう!**



**ゲームはほどほどに...**



**お酒やタバコは絶対 ×**



## ケータイよりも目をみて話そう!

携帯電話やスマホは便利ですが、相手には伝えたい気持ちは、きちんと目をみて話さないとうまく伝えられないのではないかと思います。ツイッターやフェイスブック、LINE など、つぎつぎと新しいサービスがでてきて、直接、会話しなくても、なんとなく繋がっているような気分になっていないでしょうか？いいことも悪いことも、直接、相手と向き合うことが大事だと思いますが、みなさんはどう思いますか？



高等部のみなさんに、相双保健福祉事務所からリーフレットとクリアファイルがとどきました。

悩みごとや困ったことがあるときにどうしたらいいかを教えてくれるものです。おうちの人にもみてもらって、大切にしてください。

# ねん かえ こた 1年をふり返っての「なぜ」に答えます!

## ちようしよく た 朝食が食べられなかった「なぜ」

### げんいん 原因

- ① 起きるのが遅く、食べる時間がなかった
- ② 夜食を食べたらおなかがついていなかった



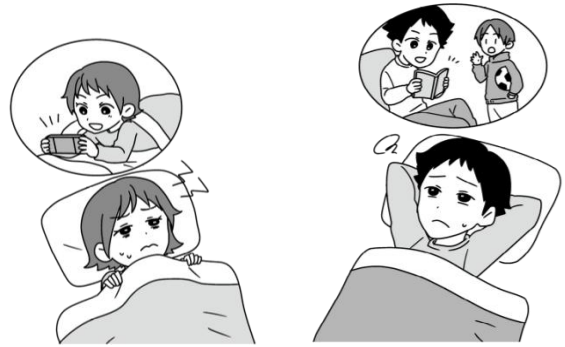
### たいさく 対策

- ① 登校1時間前におき始めるように、夜早く寝る
- ② 寝る3時間前になったら食べない

## ねむ なかなか眠れなかった「なぜ」

### げんいん 原因

- ① 寝る前に神経が高ぶっていた
- ② 運動不足だった



### たいさく 対策

- ① 寝る30分前にはゲームやスマホをやめる
- ② 日中、適度な運動をする

## うんちが で 出なかった 「なぜ」

### げんいん 原因

- ① 朝、時間がなかった



### たいさく 対策

- ② 食事が不規則だった



- ① 朝食後に5分間のトイレタイムをとる余裕が持てるように起きる
- ② 3食、食事の時間と栄養バランス、食物せんい(野菜など)を意識して食べる



おも 思いあたることがある人は、**「対策」** にかいてあることを試してみましょう!

4\*月9\*日、元気に会いましょう!