



山脇学園 保健室

日の出がだんだんと早くなり、寒さの中にも春の温かさを少しずつ感じられるようになりました。2025.3.4
来月から新学期が始まります。いいスタートを切るためにもやり残したことがある人は早めに片付けて
晴れ晴れとした気持ちで4月を迎えましょう。

春休みの間に

自分メンテナンスをしよう！

4月になると進級、進学とそれぞれ新しいステージが待っています。気持ちよく新学期を迎える
ために、春休みの間に身の回りを整えるなど『自分メンテナンス』を試みませんか？

身の回りの整理整頓をしよう！



お家や学校の机の中、部屋の整理整頓はできていますか？新学期が始まると新しい教科書などの
ものが増えてごちゃごちゃしがちです。そうなる前に、いらぬものを処分し部屋や机の中を片付けて
身も心もすっきりしましょう。



受診・治療を済ませておこう！

新学期が始まってすぐに健康診断があります。体調面で気になることがある人は、春休みのうちに
医療機関を受診しましょう。また、むし歯がある人、視力が低下している人も春休み中に、受診・治療に
行きましょう。

持ち物の準備をしよう！



上履きや制服のサイズはあっていますか？足りないものや買い替えが必要なものは確認し、
新学期が始まるまでに準備しましょう。上履きが汚れている人は自分で洗って清潔にして、新たな
気持ちで新学期を迎えられるようにしましょうね！



生活リズムを整えよう！

新学期が始まると緊張もあり普段より疲れを感じやすくなります。新学期を元気に過ごすためにも、
早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を意識して生活リズムを整えていきましょう。
また、好きな音楽を聴く、おいしいものを食べる、など好きなことをして心も体もリフレッシュしましょう！



春の5Kに要注意！

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。




高校3年生の皆さんへ

高校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございませう。山脇で過ごした6年間、皆さんにとってどのような日々だったでしょうか？楽しいことや嬉しいこと、時には悲しいことや悔しいこともあったこと
でしょう。その一つ一つが、皆さんを成長させ、今の自分を作り上げてきた大切な経験だと思ひます。

それぞれが様々な思ひを抱えながらも、この6年間を歩んできました。どんなに大変な時期があつても、自分自身と向き合ひながら、心と折ひ合ひをつけて進んできたその日々は、間違いなく皆さんの力となり、今後の人生を支える大きな底力として蓄えられています。それが自信となり、これからの挑戦に対する大きな力になるはずです。

これからの人生、道を選ぶ場面や決断する瞬間が訪れると思ひます。時には周りに流されたり、焦ったりすることもあつるかもしれませんが、そのような時こそ、自分を信じて自分のペースで進んでいってください。焦らず、ゆっくりでも確実に一歩一歩を踏みしめて歩んでいくことが、何より大切です。たとえ困難が待っている、その先には素晴らしい未来が広がっていることを信じて、自分を大切に、誇りを持って進んでください。皆さんのこれからの人生に、たくさんの幸せと素晴らしい出来事が訪れることを心より願っています。

在校生のみなさんへ

皆さんは4月から次のステージへと進みます。ぜひ、春休みの期間を活用して、心と身体のメンテナンスをしてください。どんなことをするにも心身ともに健康であることが基本です。新しい学年の初日、最初の一歩を踏み出すためには、春休み中にどれだけ心と体の準備をしているかが大きなポイントとなります。しっかりとした体調管理や自己管理を行うことで、登校初日からスムーズに新しい学年に進むことができます。充実した一年を送るために、春休みを有意義に過ごし、健康な状態で新学期を迎えましょう。