

ほけんだより 3月

令和4年3月25日 身延中学校保健室

今日で今の学年は締めくくりですね。この1年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれにあると思います。でも、毎日頑張った中で、一人ひとりが心身共に成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步昇ってほしいと思います。



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

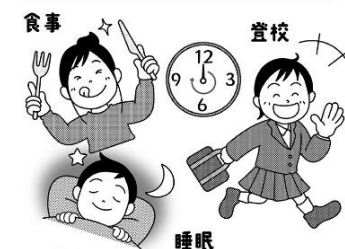
気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



時間を守る



誰かの役にたってみる



継続は力なり。
きつといいことあるよ



いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれません。思い当たることはありませんか?



春休みの間に チャレンジ!



保健室 1年間の記録

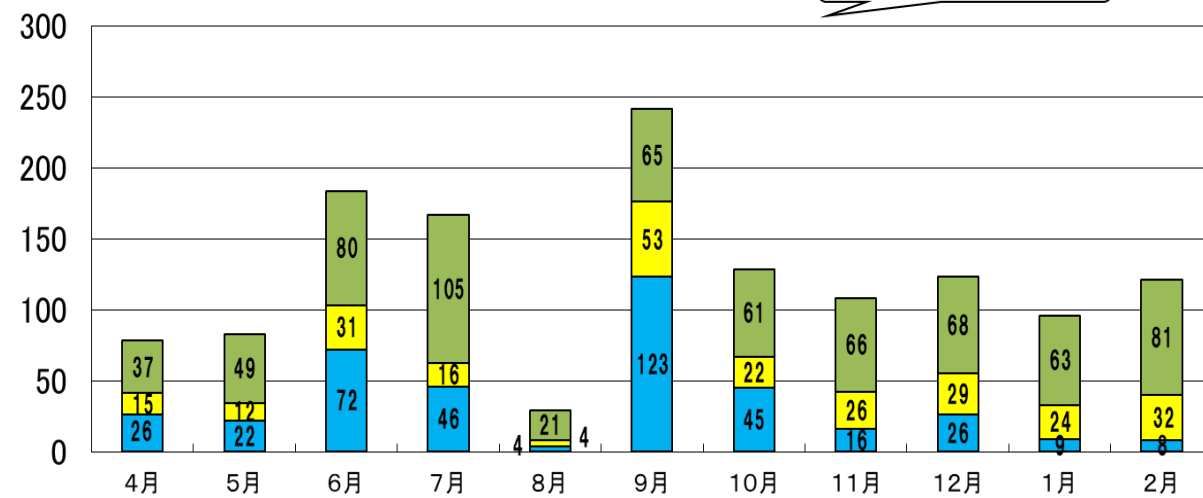


(人)

■外科 ■内科 ■相談

総来室者数(4月~2月)

病気・けが・相談の総数です!



保健室の利用件数

1357 件



ケガの手当てで
来た人 397 人
一番多かったケガ
筋肉痛・関節痛



体調がわるくて
来た人 264 人
一番多かった症状
頭痛



保健室には、けがをした人や体調不良の人だけでなく、困ったことや悲しかったこと、嬉しかったことなど、いろいろな話をしに来てくれた人もいました! お話ししに来てくれて、ありがとう!!
これからも何か困ったときには、いつでも保健室に相談に来てくださいね!! 嬉しい話や楽しい話も welcome です♡

1年間ありがとうございました



保護者の皆様へ

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。毎日の朝の健康観察やマスクの着用など、ご家庭のご協力があったからこそ、保健活動も円滑に行うことができました。引き続き、毎日の健康観察や感染症対策をお願いします。

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

睡眠編



毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

食事編



朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、○○だけや○○ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計

点

社会編



気持ちよくあいさつができている

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計

点

評価結果

すべての合計

点



81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか？来年はできることからやってみよう