

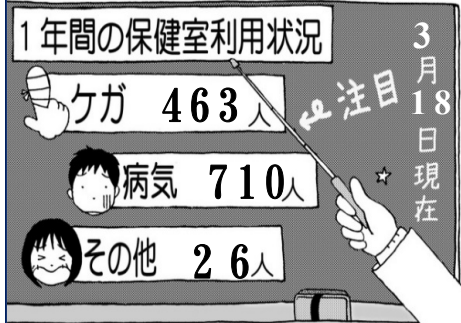
# ほけんだより



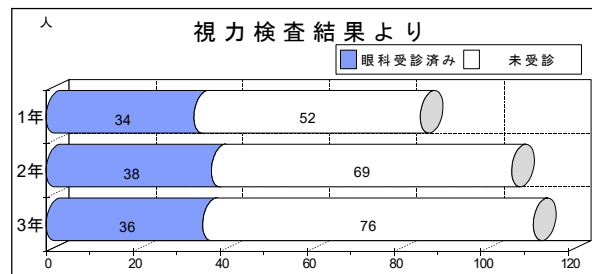
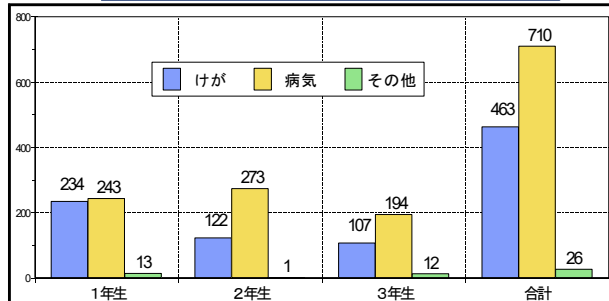
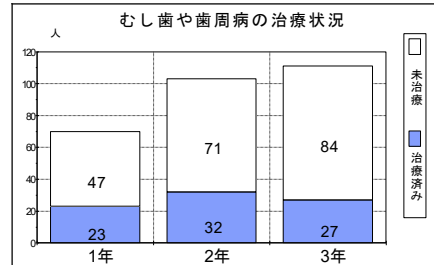
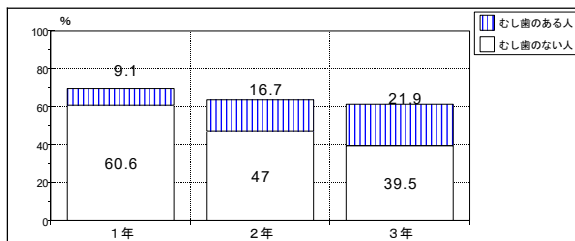
2019年  
3月20日  
貴志中学校

3年生が卒業して10日あまりがたちました。希望に胸をふくらませ、それぞれの夢に向かって歩き始めることでしょう。1、2年生の人は、この一年どんな年でしたか？楽しかったこと、悩んだこと…いっぱいあったと思います。たくさんを経験した皆さんは1年前より心も体もぐんと成長しているはずですよ。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標をたててみましょう！

## 保健室の一年



昨年春の歯科健診・眼科健診の結果より  
(学年が上がるにつれて、永久歯のむし歯のある人が増えています)



眼科や歯科等、未治療の人は、春休みを利用して、診てもらいましょう！

## 春休みは自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなーと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、  
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

## 自分でつけよう 健康の通知表

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

**食事編** この1年を振り返って、5段階で評価してみよう！

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5 4 3 2 1	点
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、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない	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	

**睡眠編**

毎日、早寝早起きをしている	5 4 3 2 1	点
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	

**運動編**

毎日適度な運動をしている	5 4 3 2 1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	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	

**心編**

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5 4 3 2 1	点
悪口や陰口を言いたくない	5 4 3 2 1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5 4 3 2 1	
ストレスをうまく発散している	5 4 3 2 1	

**社会編**

気持ちよくあいさつができる	5 4 3 2 1	点
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	

**すべての合計**

81~100点	健康そのものの一年でした。来年もその調子！
61~80点	あともう少し「できる」日を増やしたら、毎日がより充実するかも
41~60点	来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から
21~40点	「できない」理由を考えてみよう。来年は毎日の中で健康を意識してみよう
0~20点	疲れていたのかな？ 来年はできることからやってみよう

## お知らせ

学校でのケガで受診…  
医療費の申請はお済みですか？

登下校や授業中、または部活動中にけがをし、医療機関を受診した場合、決められた金額以上なら日本スポーツ振興センターに申請すると医療費が給付されます。学校から申請漏れがないように気をつけていますが、ご家庭で学校への連絡を忘れていた場合は、保健室の北垣までご連絡くださいますよう、お願いいたします。