

ほけんだより

R6.3.12 No.13

日宇中保健室

1年間を

振り返ろう

校内には、学校管理人の北村さんが育てたパンジーやノースポールがきれいに咲いています。季節を感じることで心がいやされ、リフレッシュできますね。

さて、今年度も残りわずかとなりました。この一年はみなさんにとってどんな年でしたか？自分分析をして、健康を振り返ってみましょう。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

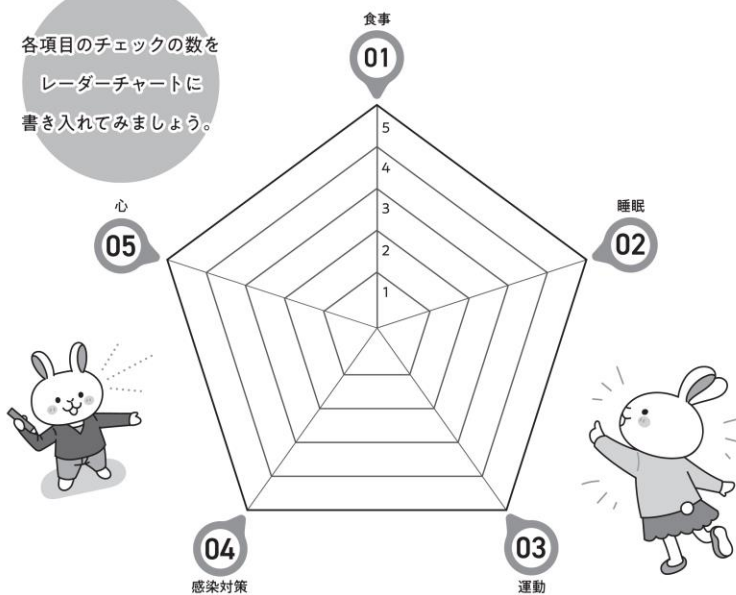
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

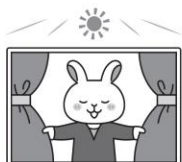
01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



保健室
1年間の記録

下の表は、先週までの保健室利用数です。

外科で多かったのは**打撲**。内科で多かったのは**頭痛**でした。

	外科	内科	その他	合計
R5	462	1122	29	1613

思わぬ場所でケガをしたり、自分が注意していてもまきそえになったりすることがあります。特に、大きなケガは部活動中に多かったです。慣れた場所や活動でも十分注意して行動しましょう。また、第二回学校保健委員会だよりももありましたが、睡眠不足や朝食抜きは低血糖を起こし、頭痛の原因になるそうです。ふだんから早寝・早起き・朝ごはんに心がけていますか？

小さな気のゆるみや積み重ねが、思わぬケガや病気へとつながります。中学生の今だけではなく、将来の自分の健康のために、基本的な生活習慣を身につけましょう。

片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



片付けの3つのコツ

持ち物の整理をしていると、探し物が見つかることがあります。

1・2年生にお願いします。その中に、「視力検査カード」があったら、すぐに保健室に提出してください。薄い水色のカードです。「視力検査カード」は来年度も同じものを使います。

↓こんなカードです。

保護者様

視力検査カード

視力検査結果のお知らせ

学校での視力検査の結果、裏面のとおりでしたのでお知らせいたします。視力の低下は、子どもにとって学習意欲や注意力に影響を及ぼすだけではなく、日常生活にも支障をきたすおそれがありますので、眼科専門医の検査・指導を受けられずようにお勧めいたします。受診されましたら該当欄に専門医の指導を記入していただき、折り返し学校へお返しく下さい。

学校名	佐世郡市立日吉中学校		
氏名			
学年	組	保護者印	要返却
1年			
2年			
3年			

「春植えざれば、秋実らず」ということわざがあります。春に種を植えなければ秋に収穫できないように、「努力しなければよい結果は生まれない」という意味です。

さて、もうすぐ春休みですが、あなたはこの節目の長いお休みをどう過ごしますか？新しい学年、新しい学校に備える貴重な時間です。健康で有意義な時間にできるように、計画的にすごしましょう。