

3月9日(土)!!3年生が卒業していきます。卒業生にとって、身体だけでなく、心も大きく成長した中学校生活だったと思います。優しくて気の利く元気な皆さんでした

そしてもうすぐ春休み。誰にとっても春休みは新しい生活へのステップ期間です。心身ともに健康な生活が送れたかを振り返りながら、新しい学年での新たな目標を考えてみましょう!

保健室の一年

今年度、保健室を利用した人は 人でした。

多かったケガは?

多かった体調不良は?

1	人	1	人
2	人	2	人
3	人	3	人

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

来室者が多かったのは?

一番多かった月

一番多かった曜日

一番多かった時限

むし歯を治療した人は 人中

まだの人は春休みがチャンスです



春休み中には
検査・治療を済ませておこう!

Good! Come on!

むし歯や視力の検査、病気の治療

1学期の健康診断の後にもらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか?
検査や治療がまだ終わっていない人や気になる症状がある人は、春休みの間に早めに受診しましょう。

卒業生に「成長の記録」として、小学校1年生4月から中学校3年生4月までの成長を記したプレゼントを保健室から贈りました。身長は平均30Cm~40Cm、体重は25Kg~35Kg伸び、増えています。その中で著しく伸びた生徒の紹介をしますね。

119.4Cm→173.5Cm 54.1Cmの伸び

3年2組 當間 翔太さん

123.8Cm→177.9Cm 54.1Cmの伸び

3年5組 辻 信太朗さん でした。

3年生の皆さん、本当にすくすくと大きくなりました。

1, 2年生も好き嫌いせず毎日を元気に過ごして身体も気持ちも大きな人になってください。

自分でつけよう
健康の通知表

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう!

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○○めきをしていない 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
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
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
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

気もちよくあいさつができる 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

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

