



ほけんだよい



真和志中学校
保健室
H30. 3月号



○耳の健康について考えよう ○健康生活を振り返ろう

健康って何だろう？

みなさんは、『健康』であることの意味を考えたことがありますか？

「元気にすごせること」など、体が病気をしていないことを思いうかべるのではないのでしょうか。

WHO（世界保健機構）では、「健康とは、単に病気でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義しています。

体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、家族や友人との関係もうまくいっている。そうしてはじめて『健康』であると言えるのです。

みなさんは、この1年、『健康』にすごせましたか？

この1年間



心身の健康に

気をつけて○×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

バランス良い食事を バじがけることができた 肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡	適度に運動し 体力の維持ができた	規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた
衛生的な生活を バじがけることができた 手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...	ストレス解消を 上手にできた	家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた WAHA HA