



3月保健目標

- 1年間の健康生活の反省をしよう

「会うは別れのはじめ」といいます。3年生が卒業し、心の中にポツカリと穴が開いたように、何だかさびしく感じている人もいることでしょう。でも、「別れは出会いのはじめ」。「さよなら」の後には、新しい「出会い」が待っています。

さて、明日から春休みです。新しいスタートのための準備をしっかりと行いましょう。そのためには、心身ともに「健康」が基本です。この1年を振り返り、生活リズムが崩れないように過ごしましょう。



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

❖ この1年を振り返って、点数をつけてみよう! ❖

食事編

- 朝・昼・夕ご飯を毎日きちんと食べている 5 4 3 2 1
- 好き嫌いなく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○○抜きをしていない 5 4 3 2 1
- ジュースや間食のとり過ぎに注意している 5 4 3 2 1

点

睡眠編

- 毎日早起きをしている 5 4 3 2 1
- 11時までには寝るようにしている 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
- 朝起きたら日光をあびている 5 4 3 2 1

点

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
- 運動の後は体を清潔にしている 5 4 3 2 1

点

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

点

社会編

- 気持ちよく挨拶ができる 5 4 3 2 1
- 家族の中で役割をもっている 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

点

点数を合計しましょう。アドバイスは裏!!

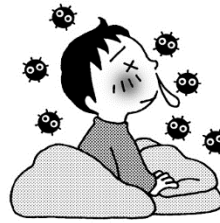


保健室利用者数

- 病気 138件
- ケガ 99件
- スポーツ振興センター利用5件



学校感染症による出席停止者数



インフルエンザ31人
(感染者数)

学年閉鎖や学校閉鎖もあって、やっぱり、インフルエンザウイルスには勝てなかった!! (~_~)

保健室の1年間

みんなの健康をふりかえって

3月25日までの利用から



受診状況



- 眼科 6件
- 歯科 7件
- 耳鼻科 3件
- その他 3件

春休みを利用して受診できるといいね!!

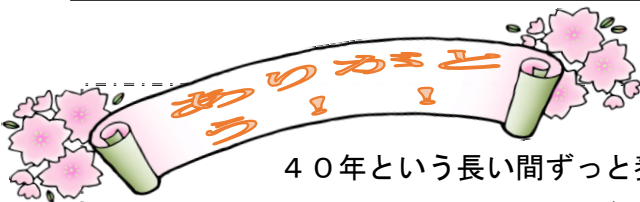


保健室のランキング

- ★ 病気で多かった症状は、腹痛
- ★ ケガで多かったのは、打撲
- ★ 利用が一番多かった月は、6月
- ★ 利用が一番多かった曜日は、月曜日

健康の通知表の点数のアドバイス

- 81~100点 健康そのものの1年でした。4月からその調子!!
- 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 これからは、「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は、健康的な毎日から
- 21~40点 「できない」理由を考えてみよう。4月からは健康を意識して生活してみよう



40年という長い間ずっと養護教諭だった私ですが、中学校の養護教諭はたった4年間だけです。中学校に勤めたころは、中1ギャップじゃないけど、なじめずいつも小学校に戻りたいと思って過ごしていました。ところが、気がつくと中学生がとてめかわしくて、大好きになっていました。それは、奥中生の一生懸命取り組む姿、パワー、エネルギーを感じることができたことや、素直で優しい心、そして人懐っこくて、禿ルーム(いつの間にか保健室の別名になっていました)での色々な会話が私の気持ちを変えてくれたと思います。皆さんのお陰で、養護教諭で良かったとしみじみ思うことができました。皆さんとともにこの学び舎で過ごすことができ幸せでした。本当にありがとうございました。

最後に、皆さんの年頃は、今、何でも吸収できるすごい力を持っています。そういう時だからこそ、勉強や部活、友だち関係などでも嫌だな、大変だなと思うことがたくさんあるかもしれません。でも、今は苦い経験でも、自分をきたえ、必ず成長につながっていきます。失敗を恐れず、何にでもどんどん挑戦していく皆さんであってほしいと願っています。そして、健康に気をつけて自分の夢に向かって頑張ってください。

禿 安子