保健だより

布佐中学校保健室
令和５年３月６日

寒かった冬が終わり、春がやって来ようとしています。３月は１年間を振り返り、次のステップに向けての準備を始める時期です。この１年間で経験したことを新たな力とし、元気よく新しい場所へ飛び出していってください！

１年間を振り返ろう！

食事 ―――――――――――――――――――――――――――――

朝・昼・夜ご飯を毎日しっかり食べている　５　４　３　２　１
栄養バランスよく食べている　５　４　３　２　１
ジュースやおやつを食べ過ぎないようにしている　５　４　３　２　１
一口約 30 回噛むようにしている　５　４　３　２　１

点

睡眠 ―――――――――――――――――――――――――――――

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
平日と休日で睡眠時間が変わりすぎないようにしている　５　４　３　２　１

点

運動 ―――――――――――――――――――――――――――――

毎日、適度な運動をしている　５　４　３　２　１
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
痛い所があったら無理せず休むようにしている　５　４　３　２　１
汗をかいたあとは体を清潔にしている　５　４　３　２　１

点

心 ―――――――――――――――――――――――――――――

人の気持ちを考えて話したり行動している　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
自分なりのストレス発散方法がある　５　４　３　２　１
悩みなどは誰かに相談するようにしている　５　４　３　２　１

点

社会 ―――――――――――――――――――――――――――――

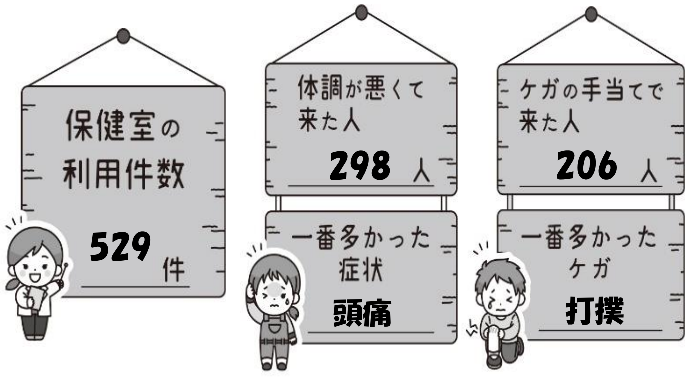
気持ちよくあいさつしている　５　４　３　２　１
学校で割り当てられた役割を果たしている　５　４　３　２　１
将来の夢や目標について考えることがある　５　４　３　２　１
自分から手伝うことができる　５　４　３　２　１

点

75~100 点	健康そのものな１年でした。来年もその調子で！
50~75 点	あともう少し「できる」日を増やすと毎日がより充実しそうです。
25~50 点	「できない」理由を考えて健康を意識して生活しましょう。
0~25 点	疲れていたのかな？　できることからやってみましょう！

保健室の１年間

※2月28日現在



１年間に 529 人の人が保健室を利用しました。来室理由ではけがよりも体調不良の方が多く、最も多かった症状は”頭痛”でした。睡眠時間が短かかったり、疲れが取れていないと頭痛として症状が現れることがあります。規則正しい生活を心がけて、体調管理に努めましょう。

今年度の健康診断で治療のお知らせをもらった後、まだ受診していない人は、春休み中に治療しておきましょう。また、治療のお知らせをもらっていなくても、黒板が見えにくいなと感じたり、歯が痛いなと感じる場合は、新年度が始まる前に受診しておくと良いでしょう。特に３年生は、「受給券」を使って受診することができるのは３月末までです。予約はお早めに！

学校の管理下でケガをして、病院や接骨院で受診された際、保険証を使用して窓口で支払った金額が <u>1500 円</u>を超えると、医療費給付の申請を行うことができます。申請を希望する場合は、学校で手続きを行いますので、学級担任または、部活動顧問までお知らせください。
<u>（学校管理下でのケガで受診する際、『受給券』は使用できませんので、ご注意ください。）</u>

春のことわざを２つ紹介します。あなたの過ごし方はどっち？

春眠暁を覚えず（しゅんみんあかつきをおぼえず）

春の眠りは心地よく、夜明けがきたことにも気づかずに寝過ごしてしまう。

春植えざれば秋実らず（はるうえざればあきみのらず）

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ良い結果は生まれない。

これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？　たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜更かししたり、ゴロゴロして過ごすのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

３年生の皆さんへ

コロナによる一斉休校から始まった３年間。皆さんにとって中学校生活はどのようなものでしたか？行事や生活が制限されて、我慢や悔しい思いをたくさんしてきたことでしょう。そのような中でもひとつひとつ乗り越えて、今できることを全力で楽しむことができる皆さんなら、これからの人生、輝くことができると信じています。自分らしさを忘れず、心と体を大切に歩んで行ってください。
卒業おめでとう。これからも応援しています！