



3月の保健目標 「健康な生活が送れたか一年間を振り返ろう」

3月は学年の締めくくりの月。今まで通り「3点固定」を意識して過ごし、一年間のまとめをしっかりとしていきましょう。また健康な生活が送れたか、裏面「健康の通知票」で振り返ってみましょう。

油断禁物！感染症対策を続けよう！！

新型コロナ肺炎の流行が収まりません。

みなさん、気をゆるめず予防につとめましょう。

感染予防はみんなの力！

一人ひとりの意識と行動が大切です



密集



密接



密閉



マスクを着用



手を洗いましょう

3つの「密」を避けましょう

体調がおかしいな
という時は・・・



もし、のどの痛み
やだるさ、発熱
など体調に異変
があれば、病院
へ受診しましょ
う。



対策は



3学期の身体計測結果 学年男女別平均値

(伸び・増減は4月平均値との比較になります)

一年間で心も体も大きく成長しましたね。



項目	男 子				女 子			
	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減	身長(cm)	伸び	体重(kg)	増減
1年	163.0	6.0	56.0	+5.1	157.3	1.8	53.2	+3.2
2年	166.0	4.8	56.0	+4.6	157.0	1.1	52.1	+1.4
3年	169.6	2.7	60.3	+3.0	157.6	0.6	54.2	+0.1

※成長にはそれぞれ個人差があります。表はあくまで平均値としてご覧ください。

身長伸びの学年別ベスト3

1年間でこんなに伸びました！



1年	① 八百市さん 9.6cm	② 時兼さん 9.1cm	③ 中野さん 8.4cm
2年	① 西さん 8.7cm	② 川東さん 8.3cm	③ 清間さん 8.0cm
3年	① 時兼さん 6.5cm	② 中尾さん 5.7cm	③ 表野さん 5.3cm

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 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 ほどんどできなかった

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、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

- 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

合計

点

心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

- 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

困っている人に声をかけたり助けたりできている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

ストレスをうまく発散している

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

社会編



気持ちよくあいさつができています

- 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

合計

点

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るようにしている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

朝起きたら日光を浴びている

- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

合計

点

運動編



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っかりとっている

- 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

合計

点

評価結果

すべての合計



点

81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか？来年はできることからやってみよう

