

ほけんだより ③

七尾市立七尾中学校
令和6年3月18日

1 年間を振り返ろう

もうすぐ令和5年度も終わりです。みなさんにとって、どんな1年でしたか？楽しかったことや感動したこと、頑張ったことが多くある反面、辛かったことや悲しかったこともあったかもしれません。からだが大きくなったのと同じように、様々な経験がみなさんの心も大きく成長させてくれているのだと思います。この1年間の健康面に関する自己評価をしてみましょう。次年度にぜひ活かしてくださいね。

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 …… ほとんどできなかった

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、○○だけや○○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

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

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

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

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



令和5年度は新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症が流行し、ご家庭にご協力いただいたことが多々ありました。急な早退、すばやい受診等々対応ありがとうございました。今後も感染症対策は習慣として続けていって欲しいと思います。本当にありがとうございました。

1年間ありがとうございました

