



Health News

2023年3月6日
小木中学校
保健だより No.15

3月の保健目標 1年間の生活をふりかえろう

3月に入り、学年の締めくくりの月になりました。卒業式まであとわずかとなりましたね。

今年度も新型コロナウイルス感染症対策をしながらの学校生活となりました。そんな中でも皆さんは、学習や部活動、学校行事など様々な活動に取り組んでできましたね。1年間で心も体も成長したと思います。

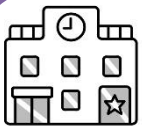
4月からそれぞれの高校、新しい学年で活躍することを期待しています。



保護者の皆様へ

マイヘルスについて

マイヘルス(My Health)を配付します。1月の身体測定の結果を記入してあります。ご覧になり、1・2年生は8ページの1月の保護者印の欄に押印をお願いします。
3月13日(月)までに学校に提出してください。(3年生は、提出しなくてよいです。)



保健室 1年間を振り返ってみました



けが 54人



病気 171人

(3月3日現在のべ人数)

今年度はけがよりも腹痛や頭痛、気持ち悪さ等の体調不良で保健室に来室する生徒が多かったです。

1年間の健康生活 「ふりかえりアンケート」の結果

<保健委員会>

小木中の生徒が
一番よくできていたのは、
『手洗いをしっかりと
すること』でした。

小木中の生徒が1番できて
いなかったのは、
『姿勢に気をつけて過
ごすこと』でした。

来年度は姿勢を意識して過ごせるといいですね。



小木中 3 年生

健康生活の反省

4月に立てた健康目標を保健室前に掲示しています。その目標に対する振り返りです。

(目標の)10時半までに寝れなかった。Uさん

3年生の前半は7時間以上睡眠をとれていたけど、後半は7時間とれなかった日もあった。Yさん

食事をダラダラ食べないことができていたと思う。Oさん

ほとんど毎日、睡眠時間はきちんととれたと思います。これから規則正しい生活を心がけていきます。Mさん

8時間は睡眠をとるために、もっと早めに寝なければならぬ。Oさん

間食をかなり食べてしまった。Mさん

視力が悪くならないように気をつけていたけど、悪くなってしまった。なので、これからもっと気をつけていきたい。Yさん

寝る時間が遅くなった。Sさん

目標の睡眠時間をちゃんと確保し、健康的な生活を送ることができた。Yさん

7時間睡眠を心がけて守ることができた。Yさん

来年度も心も体も健康な1年にしましょう

ありがとう

ことばのチカラ



言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていきますか？



だいたい10時半までに寝ることができたけど、2学期くらいから水分をとることができなかった。Hさん

フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち？

生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ！
Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！
Bさん

治療

歯が痛いから。そのうち治るよね
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気にならぬ。今は治療しておこう
Bさん

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。4月から必要な物って何だっけ？
Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！
Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。