



Health News

2022年3月7日
小木中学校
保健だより No.18

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。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの学校生活になりました。

そんな中でも皆さんは、学習や部活動など様々な活動に取り組んできました。1年間で心も体も成長したと思います。今後も感染症対策を続けながら、新しい学年を元気に迎えてください。



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

保護者の皆様へ

1. 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が記入してあります。

ご覧になり、1・2年生はP8の1月の保護者印の欄に押印をお願いします。

3月11日(金)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。)

2. 新型コロナウイルス感染症の対応について

以下の場合、これまで同様、速やかに学校までご連絡ください。

- ①お子様や家族が感染者となった場合
- ②お子様や家族が濃厚接触者(疑いを含む)となった場合
- ③お子様や家族がPCR検査を受ける(受けた)場合

まん延防止等重点措置が延長になりました。引き続き感染症対策に十分ご注意ください。

今年度1年間の生活を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな？

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

ストレスを上手に解消した

人を思いやり、親切にすることができた

健康生活の反省

4月に立てた健康目標に対する振り返りです。

朝は6:20までに起きれるようになった。手洗いうがいをずっとしてこれた。3年

だいたいの日が10時半までに寝ることができたし、バランスよく食事ができた。2年

(寝る時間)過ぎてしまったこともあったけど、だいたい守れた。
2年

- ・歯みがきは、もっと細かくみがくことはできた。
- ・外にでることは、少なくなり、太った気がする。3年

テスト期間は時間が遅くなることがあったけど、それ以外はだいたい時間が守れたと思います。(寝る時間、起きる時間)
2年

(寝る時間)ある程度はできたが、まだ気をつけようと思う。2年

ゲームの時間が30分をこえてしまった。次回は目標を少し変えようと思います。1年

しっかりと学校から帰ってきたら手洗いができた。2年

適度に運動をすることはできたけど、毎日ではできなかった。
1年

10時30分に寝て、6時30分に起きた。2年

早寝はできているけど、早起きができていなかった。1年

23時までに寝ることは出来たので良かったです。だけど、6時半に起きれないときがあった。2年

1年の健康目標が達成できない日が多かったから、2年生になったら達成できるようになりたい。1年

10時半までに寝れなかったときが少しあった。6時半に起きることができた。2年

9時に寝る日が少なく、なおしていき、2年にもっといい生活をしたい。1年

インターネットの時間と寝る時間をあまり達成できなかった。1年

目標を達成できなかった。来年は頑張りたい。1年

できた時もあったが、できなかったことの方が多かった。(寝る時間、起きる時間の)目標時間は達成できたから、もっと意識するようにしたい。1年

しっかりと、目標を達成できてよかった。1年

達成することができなかった。これからは達成できるような目標にしたいです。1年

1学期、2学期の前半ごろまでは10時半までに寝ていたが、3学期は11時を過ぎることが多くなったので気をつけたい。インターネットは守れた。2年

- ・ほとんど11:30までには寝ることができた。
- ・暗いところで画面を頻繁に見ていた。2年

来年は、寝る時間や起きる時間を自分に合った目標にしたい。2年

