



Health News

2021年3月11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

卒業おめでとう

花のつぼみがふくらみ、春の訪れを感じる季節になりました。
今年度1年間は、新型コロナウイルス感染症予防のため、いつもとは違った学校生活になりましたが、学校でのみなさんのいきいきと活動する姿がとても印象に残っています。
引き続き感染症対策をしながら、元気に新しい学年を迎えてください。




保護者の皆様へ

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19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。)

今年度の保健室利用状況

 ケガ 38 人

 病気 54 人

3月8日現在

<健康生活の反省> マイヘルス~健康目標に対する1年間の反省より~

4月に1年の健康目標を立ててもらい、保健室前に掲示しました。その目標に対する反省です。

3年生

- 早寝、早起きの時間を守れた。でも、時々早起きができなかったのが、高校では改善したい。
- 11時までに寝ることはだいたいできたけど、6時半に起きるのはあまりできなかったです。
- 休校中は毎日自主的に水分をとっていましたが、その後はとらなくなってしまいました。
- 寝る時間を早くできた日とできなかった日があるので、これから気をつけていきたい。
- 目標時間までに寝ることができたが、6時半までに起きることはできなかった。
- 6時半までに起きることができなかった。もっと早く起きる習慣をつけたいです。
- 規則正しい生活ができた。前よりも水分をとるようになった。1日30分以上運動できない日があった。
- 睡眠を7時間とれていない日が多かった。
- バランスの良い食事をとることができた。
- ちゃんと睡眠をとりました。
- (寝る時間が) 11時を過ぎた時があった。毎朝6時に起きた。
- 早寝早起きできた。高校でも続けていきたい。



2年生

- 朝6時10分までに起きることができない日があった。朝ごはんを食べることが毎日できた。
- 歯みがきはこまかくできるようになった。そのおかげで歯垢も少なくなった。

1年生

- 早寝を心がけたいです。
- 9時30分までには寝れなかった。
- バランスのとれた食事をとることができた。
- 毎日、しっかり学校から帰ってきたら手洗いができた。
- ほとんどの日が、目標を達成することができたのでよかった。
- (ゲームの時間について) タイマーをかけようと思う。
- テレビの音量を小さくして見ることができた。
- (朝ごはん) 3つの色がそろっていないことが多かったので、これからは意識して、朝ご飯を食べようと思いました。
- 視力が悪くなってしまったけど、テレビをはなれて見ることはできたので良かったです。
- (画面を見ることは) 1日2時間程度ぐらいにする目標を守れた。
- テスト勉強の間のテレビを見た時間は、1時間未満を達成できた。早寝ができなかった日もあったので、早寝を意識していきたいです。
- 身長を伸ばすことは達成できたけど、早寝早起きができなかったので来年はがんばりたいです。



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

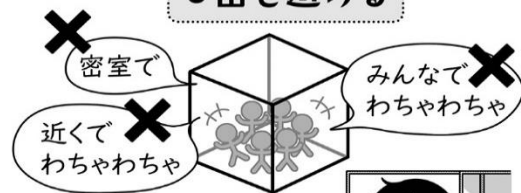
元気=大丈夫
ではない。



無症状なだけ
かもしれない。

屋外で距離が取れるときは
はずしても大丈夫です。

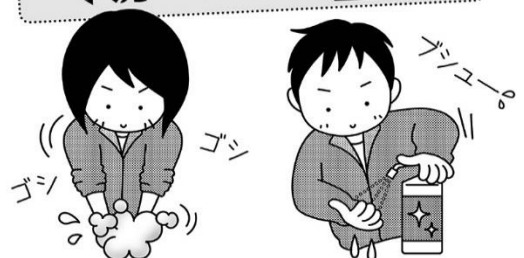
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。