



# Health News

2024年3月8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。卒業式も明日になりましたね。

1月に能登半島地震があり、避難所生活や断水など普段と違った生活を送りながらの学校生活でした。疲れは出ていませんか。

4月からはそれぞれの高校、新しい学年に進学・進級します。新年度も心も体も健やかに成長していくことを願っています。



### 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。2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8ページの2月の保護者印の欄に押印をお願いします。

3月15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。)

### 1・2年生の皆さんへ マイヘルスの記入について

1. 7ページの健康目標の反省を記入してください。
2. 8ページの折れ線グラフを記入してください。(2月分まで)
3. 保護者に見てもらい、8ページの身長と体重の欄2カ所にハンコを押してもらいましょう。

### 保健室

## 1年間の記録



来室者

140

人

ケガ

55

人

病気

85

人

(3月6日現在 のべ人数)

今年度は昨年度に比べて、病気での来室者が約半分に減少しました。感染症による体調不良が少なかったことが原因と思われます。けがの来室者は、昨年度とほぼ同じ人数でした。



# 生活リズムをつくる朝の3ステップ

## STEP 1

毎朝決まった時間に起きよう



## STEP 2

太陽の光を浴びよう



## STEP 3

朝ごはんを食べよう



この3ステップが大事だよ！

## 春休み中の治療について



「冬休み中に治療に行く予定だったけど、地震の影響で行けなかった…」という人もいるかもしれません。実際、むし歯の治療が途中の人や眼科へ行く予定が延期になっている人もいるようです。

家庭の状況が少し落ち着き、受診のことを思い出した際に、医療機関に連絡をして相談してみてください。

## ちょっと思い出してみよう リラックス法

1月に文部科学省から派遣されたスクールカウンセラーの先生の心の授業がありました。

その時に学んだことを思い出して、時々自分でやってみるといいですね。

### 呼吸法

1. 椅子にゆったり腰かける
2. 口を閉じて、鼻から静かに息を吸う
3. 吐くときは、口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長く吐き切る



くちくち  
口を閉じて、鼻から静かに息を吸いましょう。



くちくち  
口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長くはきましよう。



その他、肩回しや両手をこすり合わせて肩や気になる部分に触れる…などの方法を学びましたね。

