

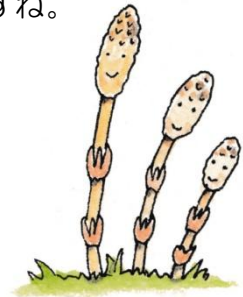
# 保健だより

平成28年3月24日  
1年の振り返り号  
津幡高校保健委員会

あたたかな日差しが感じられるようになり、いよいよ春が近づいてきましたね。皆さんはこの一年を有意義に過ごせたでしょうか。春は新たに物事をはじめめるのに良い時期です。4月から気持ちを新たに学校生活を送れるように、今から計画を立て始めるとよいですね。

## 《この一年間を振りかえってみよう!》

この一年、健康に過ごせましたか? 病気やけがをした人は、4月から病気やけがをしないように注意して過ごしましょう。健康診断の後にもらった『結果のお知らせ』がそのままになっていませんか? 治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間にすませておきましょう。

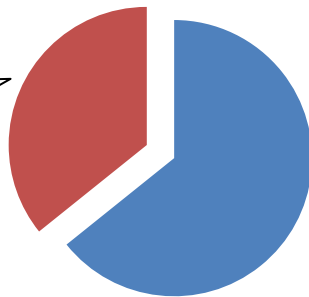


## H27年度 保健室利用状況 (3月18日現在)

年間 総利用者数 1630人

ケガ 583人

\*多かったケガ  
すりきず



病気 1047人

\*多かった病気  
胃痛・腹痛

\*利用者の多かった月: 6月 ⇒ 新学期の疲れが出る頃・・・

## 《4月からの検診予定》

4月	12日(火)	検尿
	13日(水)	内科検診①
	15日(金)	身体計測
	19日(火)	心電図検診(1年生)
	20日(水)	歯科検診①
	22日(金)	結核検診(1年生)
	26日(火)	歯科検診②
	27日(水)	内科検診②
	28日(木)	検尿(二次)

5月	24日(火)	耳鼻科検診(1年生)
	25日(水)	内科検診③

検診当日は欠席や遅刻をしないように、気をつけて過ごしてね!



## 治療・通院は 春休みがチャンス



皆さん、保健委員会副委員長の山中です。半年間保健だよりを書かせてもらいました。大変だったけど皆さんが読んでくれてとてもうれしかったです。体に気をつけてこれからも元気に頑張りましょう!

# 今年1年をふり返って



あなたは  
どのゾーン？

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

## 食生活の チェック

合計点

	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

## 生活習慣の チェック

合計点

	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい	<input type="checkbox"/> スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある	<input type="checkbox"/> からだや心の不調を感じる

### モッタイゾーン

食べることは問題なし！  
でも生活習慣が乱れると  
せっかくの栄養が活用できないよ



生活習慣

### パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。  
ずーっとそのまま！



### ビミョーゾーン

食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。  
どちらにも、もう少しずつ気をつければ、  
モチベーションはグッとアップ！



食生活と生活習慣は、元気な毎日の  
基本です。このままだと、いろ  
んなことに力が発揮できないかも。  
新年度は、きっと変わろう！

### イマイチゾーン



活動的に過ごせましたね。  
ただ、からだは食べたもので作られ、  
動きます。エネルギー不足に  
ならないよう食生活にも気をつけて！

### オシイゾーン

食生活

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

12  
11  
10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0