

ほけんだより 3月

NO. 13

平成30年2月28日

3月の保健目標
1年間の健康生活
を振り返ろう

輪島中学校保健室

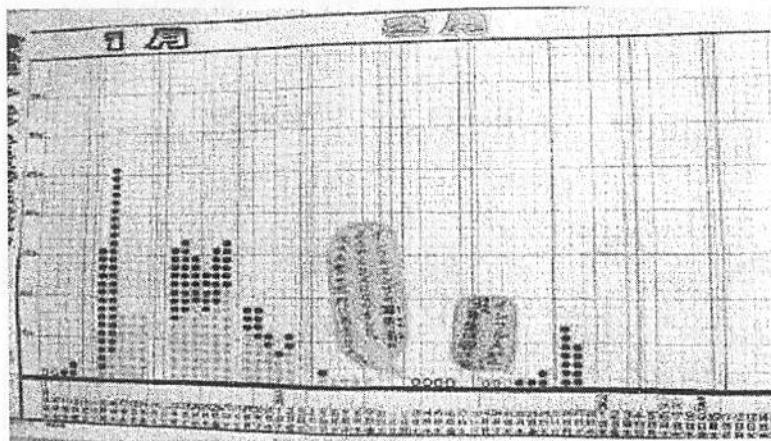
新しい校舎に引っ越して、もうすぐひと月がたちます。通学は慣れてきましたか？校舎内でお気に入りの場所はできましたか？今までよりも通学が近くなった人もいますが、結構長い距離をそれもあの雪道をがんばって歩いている人もいました。今年は大寒波に見回れて、運動場も雪におおわれて白一色でしたが、ここ2,3日のお天気で全貌を表してきました。春から運動場での練習が楽しみですね。

通学も校舎の使い方も慣れてきた頃に注意が必要です。交通ルールを守り、学校のルールを守り、自分も校舎も大事にしてください。



耳は音を聞く他に体のバランスをとる働きがあります。最近ヘッドホンやイヤホンで長時間大音量を聞くことで、耳が聞こえにくくなる「ヘッドホン難聴」が増えています。

インフルエンザの経過



今度はA型が入ってきました

インフルエンザB型の罹患者がいなくなり、あいだ12日間。先週の週末から今度はA型が2年生に入ってきました。今は、輪島の中でA型・B型両方流行っています。特に、3年生は高校の入学試験まであとわずかなので、気をつけて下さい。体育や昼休みにボールをさわった後には、手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう。バス通の人は、バスの中で感染しないように注意しよう。

手洗い・うがい・睡眠・マスク



3年生、
いよいよです！
3月6日(火)7日(水)
(公立高校学力検査)
準備は
できていますか？

当日は「先生〇〇ちょーだい」
ってわけにはいきません。
受験票や内履きズックだけでは
ありません。他にも必要な
ものをメモして、ちゃんと自
分で用意していきましょう。
備えがあれば、対応できます。

忘れずに！

- ・ハンカチ・マスク
- ・ティッシュ
- ・コンタクトレンズ用品
(予備も)
- ・生理用品
- ・アレルギーの薬など

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

合計点

食生活の チェック	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

生活習慣の チェック	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

モッタイナイゾーン

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



パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。
すーっとそのまま!



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!

生活習慣



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

食生活

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

