

ほけんたいり3月

NO. 15
平成31年 3月 22日
輪島中学校保健室

3月の保健目標 1年間の健康生活をふり返ろう

春休みの健康目標… 進級に向けて身体と心の準備をしよう。

明日から春休みに入ります。先日保健室にきた人が「一年間、あっという間やった。」とつぶやいていました。きっと充実した一年が過ごせたのでしょうか。

あと2週間で1つずつ学年が上がります。2年生は最上級生になり、1年生は先輩になります。自分の中でそのことを意識していきましょう。そうすることで言葉や、行動が変わってきます。先輩風を吹かせるのではなく、信頼される先輩になって下さい。



失敗したことがあってもいい。
「失敗は成功のもと」なんて失敗したか考えて、次にチャレンジ!



学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE
新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE

春休みは体や制服のメンテナンス

むし歯や歯石、視力の低下をほったらかしにしている人、また新たなスタートの前に、制服のズボンやスカートが短くなっている人は休み中に直しておきましょう。制服のボタンやスナップ、名札の点検も。ズックは小さくなったり、汚れたりしていませんか？髪もすっきりさせましょう。準備万端でスタートしたいですね。

むし歯?

お洗濯部屋?

NEGATIVE

別れの季節

あなたは何と
バイバイしたい?

さよならしたいものを書いてみよう

.....

.....

Bye Bye!

休み中は車や自転車事故が心配です。命に関わるからです。部活動で自転車を利用する人は必ずヘルメット着用を忘れないでください。時間に余裕を持って行動し、車の動きや、道路の状況を考えながら運転してください。我が身を守るのは、自分の行動からです。

自分でつけよう
健康の

通知表

- 5 毎日できた
4 だいたい毎日できた
3 できたりできなかったり
2 あまりできなかった
1 ほとんどできなかった

!! この1年を振り返って、5段階で評価してみよう !!

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5 4 3 2 1	点
栄養のバランスよく食べている	5 4 3 2 1	
ダイエットのために、〇〇だけや〇〇めきをしていない	5 4 3 2 1	
ジュースやおやつを食べすぎないようにしている	5 4 3 2 1	

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5 4 3 2 1	点
睡眠時間を7時間以上とっている	5 4 3 2 1	
寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている	5 4 3 2 1	
朝起きたら日光を浴びている	5 4 3 2 1	

運動編

毎日適度な運動をしている	5 4 3 2 1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	5 4 3 2 1	
痛いところがあったら思い切って休むようにしている	5 4 3 2 1	
運動のあとはからだを清潔にしている	5 4 3 2 1	

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5 4 3 2 1	点
悪口や陰口を言いたくない	5 4 3 2 1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5 4 3 2 1	
ストレスをうまく発散している	5 4 3 2 1	

社会編

気持ちよくあいさつができる	5 4 3 2 1	点
家族の中で役割を持っている	5 4 3 2 1	
学校で割り当てられた役割を果たしている	5 4 3 2 1	
将来の夢や目標について考えることがある	5 4 3 2 1	



すべての合計

81~100点

健康そのものの一年でした。
来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、
毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。
来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな?
来年はできることからやってみよう



あるテレビ番組を見ていたとき、以前はスポーツ選手だった人の話で、「我が家のルールは、朝「おはよう」と家族同士が全力であいさつをすること。一日のはじめに、明るい雰囲気始めることを家族の約束にしました。だからうちは朝から全力であいさつです。」という話をされていました。家族が一番小さな社会。約束は、その一員であることの証。そして自分の感情を抑え、周りに気を使える人に育ってほしいという願いがこめられていると思いました。それに、自分が暗い気持ちでも、声をはってあいさつすることや、相手から元気なあいさつをもらうことで笑顔になったり、明るい気持ちになります。年齢が上がるにつれて、みんなは大きな社会とつながっていきます。学校ではどうでしたか?朝から嫌な雰囲気をふりまきませんでしたか?明日から、そんなことを考えながら、あいさつしてみませんか?