

ほけんだより

市沼中保健室

R3. 3. 12

春らしい柔らかな日差しになってきました。春の花々があちらこちらでさいています。

昨年の今頃は新型コロナウイルス感染症対策として突然の休校になっていました。まだコロナ禍での生活が続いています。でも、よかったことがありました！インフルエンザにかかった人がいませんでした。新しい生活様式で、インフルエンザは予防できるのだと思います。

令和2年度もあと少しで終わります。新年度を気持ちよく迎えられるようにしたいですね。

健康生活成績表！？

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的！ さあ、何点とれるかな？



何でもよく食べたかな？

- ① 好ききらいがたくさんある
- ② 少しきらいなものがある
- ③ 何でもよく食べた

人との関わりは？

- ① つらいことが多かった
- ② ときどき悩むことがあった
- ③ いつも気持ちよく関わられた

食後の歯みがきができた？

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずみがけた

ハンカチ・ティッシュ持てた？

- ① 忘れることが多かった
- ② かばんの中には入ってた
- ③ いつもきちんと持ち歩けた

外出後の手洗い・うがいは？

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずやった

爪は伸びていなかった？

- ① いつも伸びていた
- ② ときどき切り忘れた
- ③ いつもきれいに切っていた

毎日の排便(うんち)は？

- ① いつもカチコロうんち
- ② ときどきバナナうんち
- ③ 毎日うんちを出した

テレビ・ゲーム・パソコンは？

- ① 3時間くらいダラダラ続けた
- ② 1時間くらいは続けた
- ③ 30分ごとに目を休めた

朝の目覚めは？

- ① 起きるのがつらい、起こされた
- ② ときどき起きるのがつらかった
- ③ いつも気分よくスッキリ！

朝ごはん食べたかな？

- ① いつも食べない
- ② ときどき食べなかった
- ③ いつも食べた

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



令和2年度のスタートは6月でした。行事の変更や中止が続いて、学校生活に楽しみや明るさが少ない1年だったと思います。そんな中ですが中等部生の良さを改めて感じました。仲間を大切にするとところや素直なところ、明るいところなど。

今年度の生活が、日常になっていきます。コロナ禍の生活がいつか過去の話になるまで、自分はもちろんまわりの人たちへの思いやりの気持ちを持って生活していきましょう。

Love yourself

