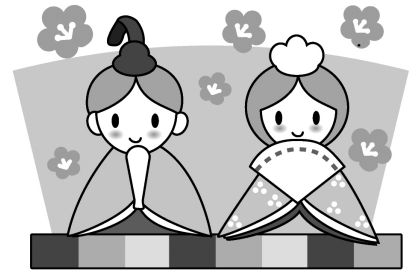


保健だより



H25. 3. 4 物部中学校 保健室 (No.16)

寒い日が続き、なかなか暖かくはなってくれません。早いもので今年もスタートして2カ月があつという間に過ぎてしまいました。3月は1年のしめくくりの月です。いよいよ3年生は今週、受験と卒業式があります。体調を整えて万全の体調でのぞめるようにしましょう。

1年を振り返ってみましょう

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?

合計

点



<p>何でもよく食べたかな?</p> <p>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</p>	<p>人との関わりは?</p> <p>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</p>
<p>食後の歯みがきができた?</p> <p>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</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持た?</p> <p>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</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった?</p> <p>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</p>
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <p>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</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは?</p> <p>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!</p>	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <p>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</p>

みなさんにとって、今年度はどのような一年だったでしょうか。

1年生は中学校に入学し、2年生は一つ先輩になり、3年生にとっては中学校生活最後の年でした。さまざまな思いを胸に一年がスタートしたと思います。いろいろ振り返る中で、少し自分の心身の健康についても振り返ってみましょう。

ぜひ健康生活成績表をつけてみましょう。みなさんは何点だったでしょうか?

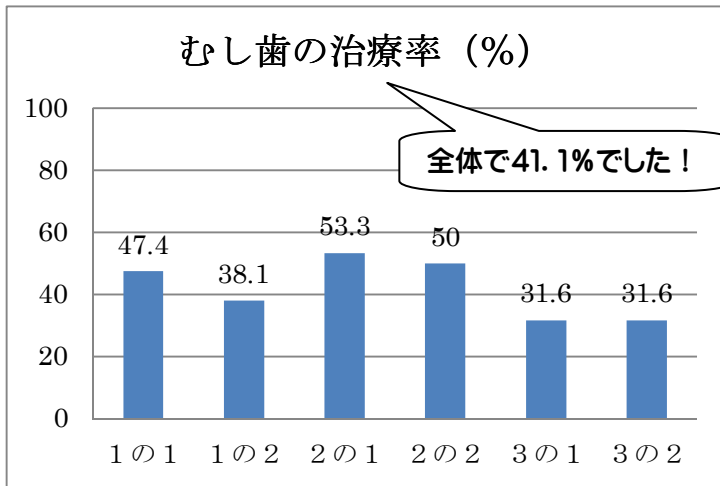
今年の衛生検査も思いだしてください。いつも爪が伸びている人はいませんか?・・・長〜いツメにご用心!

みなさん『ツメ』を見てください。

『ツメ』は毎日成長しています。1日に約0.1mmずつ伸びています。自分や友達の身を守るためにも、1週間に1度ツメを点検し、切るようにしましょう。



☆歯科の治療状況



昨年度に引き続き、むし歯の治療率が向上するよう組んできました。保護者の皆様のご協力とご理解の結果、昨年度とほぼ同じ41%台でした。まだまだ低い値ですが、昨年度の結果を維持できたことは、成果だったと思っています。歯は一生使うものです。ぜひむし歯がある人は春休み等利用して治療しましょう。



卒業生のみなさんへ・・・

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。物部中で過ごした3年間はどうな毎日でしたか？卒業後はみなさん、それぞれの場所で新しい生活が待っています。そこで大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」「快食・快眠・快便」です。当たり前のことですが、当たり前のことを毎日続けるというのは、簡単そうで、案外難しいものです。当たり前のことができる人になりましょう。みなさんに出会えてよかった。ありがとう。

全学年のみなさんへ・・・

あなたは決して一人ぼっちではありません。あなたの周りにはいつも、あなたの味方になってくれる人が必ずいます。でも、心や体が疲れたとき、友だちとけんかをしてしまった後、まわりの人との関係がうまくいかず落ち込んでしまったときなどは、つい自分が一人ぼっちに思えたり、自分の味方はいないんだと考えてしまいがちです。そんなときは心のピンチです。

心がピンチになったとき・・・

一番いいのは、だれかに話すことです。心配なこと、不安なこと、自分の考えや気持ちを話すことで、気持ちが楽になるものです。相談する人は誰でもかまいません。話すことは決して恥ずかしいことではありません。自分を振り返ることのできる、よい時間なのです。自分を大切にしながら、だれかとゆっくり考えてみましょう。

まちがいさがし

3年生は最後ですね！！

