

保健だより



H24. 3. 23 物部中学校 保健室 (No.16・春休み号)

いよいよ明日から春休みになります。みなさんにとっては、進級の季節。これまで過ごしたクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。春休みも事故やけが、病気に気を付けて、元気に過ごしましょう。また4月に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

さてここで、今年度の1年間を振り返ってみましょう。

健康成績! 選んだ番号を□の中に書き 合計 点 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少しくらいなものがある 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? 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
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! オハヨヨウ	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

1年の衛生検査の結果。
ハンカチや手ふきは持っていますか? (年間の平均)
 1... 84.5%
 2... 82.1%
 11... 85.4%
 12... 91.6%

足の爪は短く切っている (年間の平均)
 ... 90.4%
 !... 95.4%
 1... 95.0%
 2... 77.3%

ピンチになったとき!!
 みなさんは決して一人ぼっちありません。あなたのまわりいつも、あなたの味方になれる人が必ずいます。心筋が疲れたとき、落ち込まず、自分自身は誰もいないんだと考えまいがちです。
 みんなとき一番いいのは誰かです。話すことは決して恥ずかしいことではありません。自分を大切にしながら、誰かのために考えてみましょう。

2月17日思春期教室を実施しました

2月17日2年生を対象に思春期教室が行われました。助産師相田先生が来てくださり、命の誕生、赤ちゃんの誕生などについて話をいただきました。



一人一人が命の大切さについて考え、保護者の方々への感謝を確認する時間としました。ぜひご家庭でも話していただけたらと思います。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 📖 しっかり刻もう。朝の生活リズム

☆休みに入りますが、**決まった時間に起床する・きちんと朝食を食べる・決まった時間に排便を試みる**とリズムのある生活を心がけましょう。

①朝ごはんをきちんと食べましょう。

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

②睡眠時間を確保しましょう。

必要な睡眠時間は、人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているかということです。午前中だるかったり、昼間居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。また、**睡眠は脳に入った情報を整理する力があります**。きちんと睡眠をとらないと、せっかく勉強して入れた情報も整理されずに生かされないということになってしまいます。見直してみましょう。

③トイレに行く習慣をつけましょう。

うんちの話ってはずかしい？そんなことはありません。うんちは体の調子を教えてくれる強い味方です。健康のために「え〜！」なんていわずに自分のうんちをチェックしてみましょう。

- 毎朝、うんちが出ている
- バナナ型のうんちが出る
- うんちの色は黄土色
- 力を入れなくても、すんなりうんちが出る
- が多いほど、いいうんちです

いましょう。