

3月

# 保健だより



H28.03.24  
物部中学校  
保健室(No.10)

梅の花を見かけるようになりました。梅の別名は「春告草」といいます。春に咲く草花は、「もうすぐ、もうすぐ!」とそれぞれの準備を始めています。みなさんもこれから始まる新しい学年に向けて、それぞれの準備を元気に進めてください。4月にはまたみなさんの笑顔が見られることを楽しみにしています。



## 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

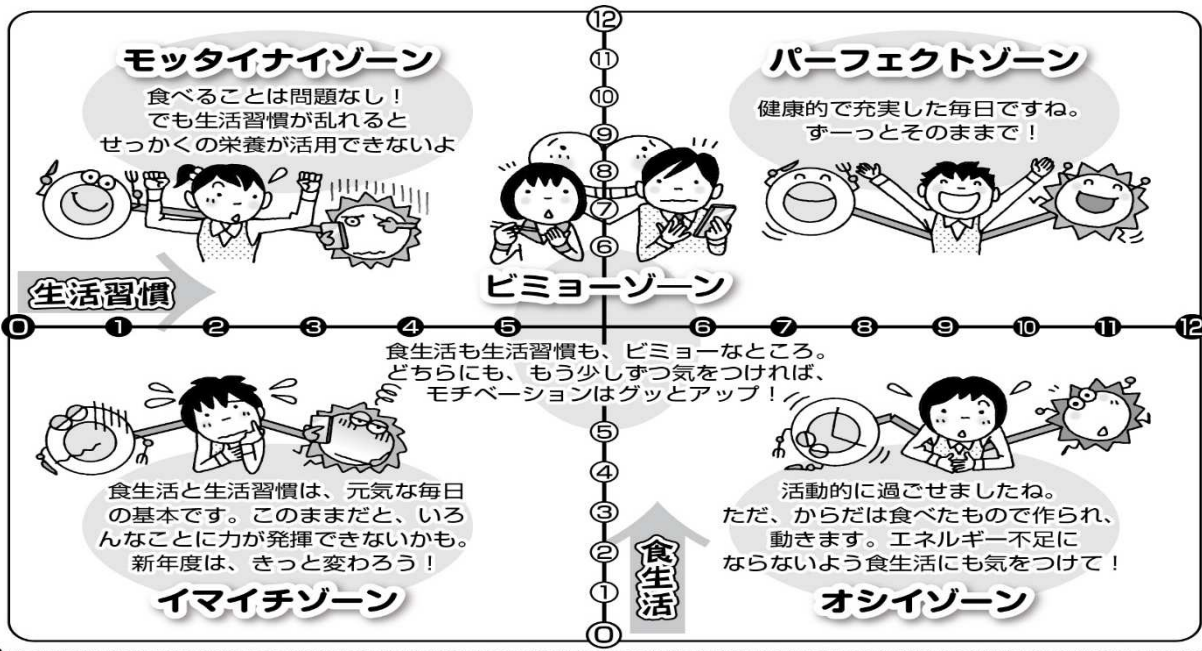
食生活のチヨツク	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた?	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは?	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
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

合計点

## 生活習慣のチヨツク

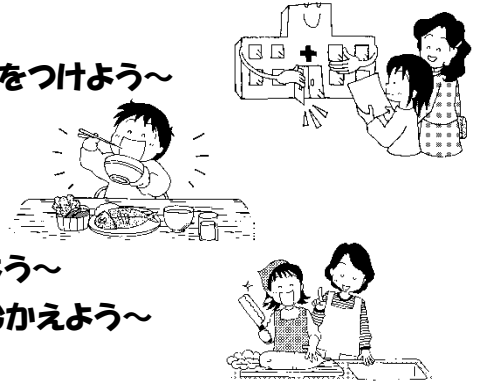
生活習慣のチヨツク	3点	2点	1点	0点
早ね・早おきできた?	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> ときどきできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした?	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ときどき運動した	<input type="checkbox"/> 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

合計点



# 春休みの過ごし方

1. すぐに治療を開始する！～歯医者、眼科に行こう～
2. 朝・昼・晩と1日3食きちんと食事をとる！～暴飲暴食には気をつけよう～
3. 時間を守る！～生活リズムを整えて体調を管理しよう～
4. 片付けをする！～いらぬ物は捨てて整理整頓をしよう～
5. お手伝いをする！～家族の一員としてできることをしよう～
6. コミュニケーションをとる！～普段よりもおうちの人と話をしよう～
7. 足りない物はそろえる！～しっかり準備して笑顔で新学期をむかえよう～



～保護者の方へ～

## 来年度から健康診断項目が変わります！

平成 28 年度から、下記のように健康診断検査項目の一部に、変更があります。

<検査の必須項目から削除されたもの>

- ・座高の検査
- ・寄生虫卵の有無の検査

<検査の必須項目に新しく加えられたもの>

- ・四肢の状態（運動器検診）

四肢（手足）や運動器の機能については、ご家庭でもお子さんの状態を観察していただき、それを保健調査票でお知らせいただくこととなります。ご協力、よろしくお願いいたします。


詳しくは、また新年度に連絡させていただきます。

けんこう しん だん うんどう き けん しん なか まい  
**健康診断に運動器検診が仲間入り**

↑  
↑  
↑  
↑

うん どう き  
**「運動器」って？**

ほね かんせつ きんにく じん  
骨や関節、筋肉、靭  
たい けん しんけい  
帯、腱、神経など、み  
なさんのからだを動か  
ひつよう きかん  
すために必要な器官の  
ことです。



あなたはスポーツが  
好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎ  
で関節などを使いすぎると、「スポー  
ツ障害」が心配。痛みや違和感をほ  
うっておくと、お医者さんでも治せな  
くなってしまふことが多いのです。

スポーツがニガテな人。運動不足だ  
と、必要な筋肉がついていなかったり  
からだがかたかったりして、必要な動き  
ができないことがあり、思わぬ大けが  
の原因になることがあります。

早期発見・  
早期治療が大切

うんどう き びょうき ふ ぐ あい  
運動器の病気や不具合  
を、手遅れにならないう  
ちに見つけて治療するた  
めに、運動器検診が始ま  
ります。

ほけんちょうさひょう ていしゆつ  
保健調査票の提出  
を忘れ  
ずに！

