

# 健

(すこやか)



中町中学校 保健だより  
令和4年 3月7日 保健室

今年度も残すところあとわずかとなりました。1年生、2年生は修了式が、3年生はいよいよ卒業の時がやってきますね。思い返してみると、多くの出来事がそれぞれの学年でありましたね。

たくさんの楽しい経験や辛い経験から多くのことを学び、入学のときからひと味もふた味も違う、大きく成長した姿がそこにあるのではないのでしょうか。

これから始まる新たな生活に不安を感じる人も少なくないでしょう。しかし、みなさんはこれまでの学校生活で多くの経験をし、たくさんの辛いことを乗り越えてきました。「どうせ」「わたしなんか」「ぼくなんか」など否定的なことは考えず、今までの自分の頑張りを認め、突き進んでください。それでもこの先、自分一人ではうまくいかないことがあるでしょう。その時は一度立ち止まり、周りの人に協力を求めてみてください。きっと様々な人があなたを助けてくれるはずです。多くの人を巻き込みながら新たな成長へとつなげていきましょう。



## 自分でつけよう 健康の通知表

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	

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

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	

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

## 今年度 保健室の記録

保健室を利用した人は

701人

ケガが一番多かった場所は  
運動場

一番多かったケガは  
腰やひざ等の痛み

一番多かった症状は  
頭痛

## 病気

内科的内容では、頭痛が多く見られました。「しんどい」「辛い」「嫌だ」などマイナスな思考が積もって、体がしんどくなってしまう人も中にはみられたように思います。

## ケガ

今年はマラソン大会があり、腰やひざ等が痛くなる人が多くみられました。日頃運動をしていないのに急に運動を始めたり、過度に体を使ったりすると痛くなることがあります。部活動等で日頃運動しない人は特に注意が必要です。定期的に運動を行い、日頃から怪我の少ない生活を心がけましょう。

## 心の健康

ケガや病気以外に、心の相談に訪れる人が今年も多く見られました。

心の状態は、体の調子や日頃の学校生活に大きく影響します。

新たな学年に不安やモヤモヤを持ち越すことのないように、今の自分ともう一度向き合ってみましょう。

春休み／は  
自分メンテナン  
ス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。

むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

今年1年  
ありがとうございました

みなさんのたくさんの笑顔と元気に支えられました。これからも、みなさんの笑顔で学校を明るくしてくださいね。

