

# 笑顔

(ほりんだより)

2023.3.24 (Fri)

No.61 (R4年度 No.15)

灘中学校 保健室

## 寝前の30分~1時間 メディアから離れよう

一年間、元気に過ごすことができましたか。今年度、保健委員会が取り組んだ『質のよい睡眠』意識できていますか？「睡眠」は、すべての活動を効率よく進めていくうえで大切な役割を担っているんですよ。一年間の生活を振り返



### 健康生活成績!?

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?

<b>何でもよく食べたかな?</b> ①好きらいがたくさんある ②少しらいなものがある ③何でもよく食べた	<b>人との関わりは?</b> 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れた
<b>食後の歯みがきができた?</b> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみかけた	<b>ハンカチ・ティッシュ持ってた?</b> 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
<b>外出後の手洗い・うがいは?</b> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった	<b>爪は伸びていなかった?</b> 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
<b>毎日の排便(うんち)は?</b> 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	<b>テレビ・ゲーム・パソコンは?</b> 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
<b>朝の目覚めは?</b> 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!	<b>朝ごはん食べたかな?</b> 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「体調管理等記録カード」

記入例

体温	かぜ症状	就寝前活動等	保護者確認欄	担任等確認欄
℃ 0	0	×		
℃ 5(腹痛)				

カードのウラ面を必ず確認しな!

\*寝る前30分~1時間前にメディアから離れて、何らかの活動をしたとき = O  
\*寝る直前までメディアを見続けたとき = X

春休みの間に  
新学年の準備をしっかりと!!

保健委員会から3月の最初に「取り組んでみよう!」というご提案があったと思います。

## 自分メンテナンス

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らう  
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? 体操服やつづ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。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



## ほけんしつから

新型コロナウイルスの感染が広がって、3年が経過しました。マスク生活に様々な行動制限がありました。この3月が4月→5月と、10月以前の社会生活に戻るための緩相がはじかれています。学校生活も4月以降、変わっていくことになりそうです。...  
ただし、インフルエンザが若国地域では警報レベルにあるので、一人ひとりが感染を防ぐための対策は必要です。  
WBC(日本の活躍のウラにもあったよ)に春休み中も気を緩めず、心と体の準備をしっかりと、4月10日の始業式には元気な姿を待っています。健康診断もすぐ始まります!