



令和6年3月
岩国市立岩国中学校

温かな日差しと柔らかい風が春の訪れを感じさせます。この1年を振り返ってみると、きっと去年の桜が咲いていた頃よりも、たくさん学び、たくさん新しい経験を積んで、心も体も大きく成長したことでしょう。

今年度も残り1ヶ月。クラスの友達や先生、部活動の先輩・後輩などと楽しい時間を過ごしてほしいなと思います。そのために、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

保健室

1年間の記録

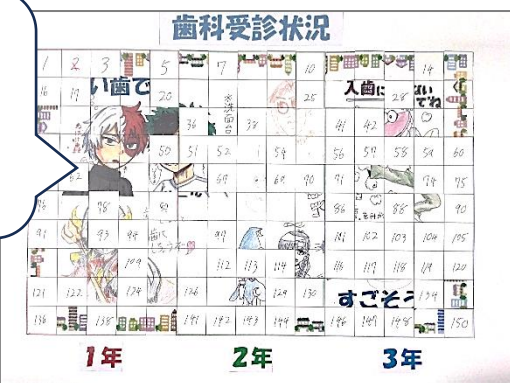


健康診断 受診率 (歯科・眼科)

今年度の健康診断後の受診率を掲載しています。受診率100%になると、1枚のイラスト(生徒制作)が完成するという取り組みを保健室前廊下でしていました。

「何だか文字が見えにくい・・・」、「最近歯が痛くて集中できない・・・」といった身体の不調を進級・進学する前に、少しでも減らしてほしいと思います。まだ受診できていない人は、一度春休みの時間があるときに受診し、健康な状態で新学期を迎えましょう。

全校:49.3%
1年:54.3%
2年:53.1%
3年:40.8%



眼科受診状況



全校:39.9%
1年:38.7%
2年:42.7%
3年:38.3%

3月9日は
サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



～春休み中に心臓や腎臓の

定期検査を受けられる方へ～

心臓や腎臓の定期検査のため、春休み中に受診される際には、生活管理指導表などをお渡ししますので、学校までお知らせください。修了式前までにお渡ししたいと思いますので、早めにご連絡いただけるとたすかります。

もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK?



ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

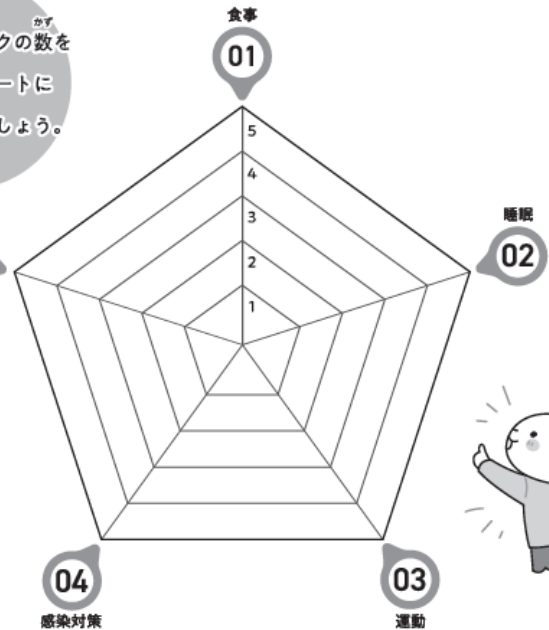
04

感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。

05



05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

ひとことアドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものをかき出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思う人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。うまく気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

