













ほけんだより 3月号

令和3年3月11日 上八万中学校 保健室

あっという間に今年度も終わりが近づいてきました。この1年間、保健室からみなさんの泣いたり笑ったり…色々な顔を見ることができました。その1年も残りわずかです。まずは「1年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてください。そして、新たな気持ちで新年度を迎えるために、心と体の準備をしましょう。

1年間の生活を振り返ってみよう

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?	合計 点
<input type="checkbox"/> 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 	<input type="checkbox"/> 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 		
<input type="checkbox"/> 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 	<input type="checkbox"/> 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 		
<input type="checkbox"/> 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 	<input type="checkbox"/> 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 		
<input type="checkbox"/> 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 	<input type="checkbox"/> 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 		
<input type="checkbox"/> 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 	<input type="checkbox"/> 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 		

春休みは自分メンテナンスしよう!

みなさんは、『セルフメディケーション』という言葉を知っていますか? WHO (世界保健機構) による定義では「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。卒業生のみなさん、今後は中学校以上に様々な場面で「自己責任」が要求されます。それは心身の健康においても同じです。新たな挑戦が始まる新学期・新生活。それぞれの夢や目標をかなえるために、心も体も万全な状態でスタートしましょう!



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**」や健康診断で見つかった異常は**早めに治療しておきましょう。**春休みは治療や検査のチャンスです。

「**心の健康**」のために、普段は時間がなくて読めなかった本を読んで「**心の栄養**」としましょう。

ぼんやりしたり、疲れているなど感じる人は**しっかり休養**を取り、リフレッシュしましょう。

3年生のみなさん



ご卒業おめでとうございます!

上八万中学校で過ごした3年間には、たくさんの思い出が詰まっていることでしょう。その思い出と、かけがえのない仲間を大切に、未来へ歩んでください。これからたくさんの困難が待ち受けているかもしれませんが、しかし、どんなときも健康第一です! 生きているだけで、満点なのです。

みなさんの未来が輝かしいものになるように祈っています。