

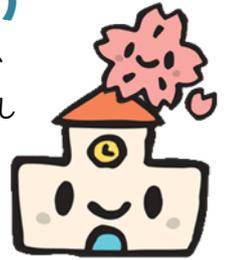
ほけんだより



春休み、新しい学年に向けて心の準備をしましょう

今日は、一年の締めくくりの修了式ですね。新しいクラスでスタートした今の生活。どんな気持ちだったか覚えていますか？ 新たな出会いもたくさんありましたね。楽しかったこと、辛かったことなどこの機会に少し心の中の整理をしておくといいかもしれませんね。

4月からはまたひとつ学年が上がり、新たな生活が始まります。旅行的行事の準備も本格的になりますね。元気にスタートが切れるよう、春休み中におし歯やアレルギー症状などは治療しておきましょう！



1年間の保健室来室状況まとめ



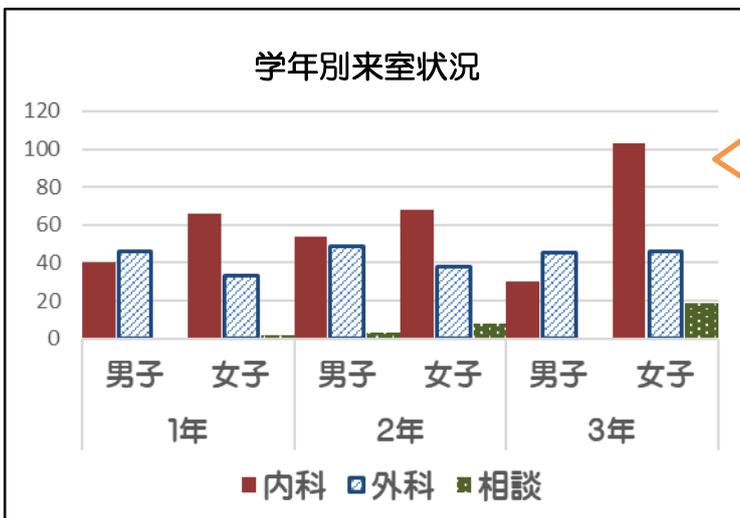
身長が伸びたかどうか測りに来た人、先生とおしゃべりをしに来た人…など

今年もたくさんの方が来室した保健室。

みなさんが元気を充電して教室に戻っていく姿に逆に先生が励まされることもあったり…

そんな1年間の来室記録をまとめてみました。

| | |
|---|-------------|
| 1年間の来室数 | 650人 |
| * 内科 * | 361人 |
| 1位 | 頭痛 143人 |
| 2位 | 腹痛 128人 |
| 3位 | だるい 46人 |
| 頭痛が1番多く、その中には天候に左右されるタイプのものも多いです。腹痛は女子の月経痛が多く、服薬や受診をすすめた人が多いです。また、生活習慣の乱れから倦怠感などの不調を訴える人がちらほらいて気になりました。 | |
| * 外科 * | 257人 |
| 1位 | その他 53人 |
| 2位 | 擦り傷 40人 |
| 3位 | 打撲 39人 |
| 登下校中や体育の授業中に転倒して擦りむいたり、足をひねったりする人が多かったです。また体育の球技の日は突き指をする人が目立ちました。 | |
| * 相談 * | 32人 |
| 友人関係の悩みが多かったです。 | |



内科的来室は全体的に女子の割合が多く、外科的来室は男子の割合が多い傾向にあります。3年生は毎年来室が増加し、受験など精神的な負担が増える事も影響していそうです。曜日別にみると、水曜日がダントツで多く、金曜日は逆に少ないです。週半ばは気持ちの面でも疲れてしまう人が多いのかもしれません。

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 チェック

合計点

| | 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"/> とくどき食べた | <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"/> とくどき考えた | <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 |

生活習慣の チェック

合計点

| | 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"/> とくどきできた | <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"/> とくどき運動した | <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"/> とく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 |

モッタイナイゾーン

食べることは問題なし!
でも生活習慣が乱れると
せっかくの栄養が活用できないよ



生活習慣

パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。
ずーっとそのままです!



ビミョーゾーン

食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。
どちらにも、もう少しずつ気をつければ、
モチベーションはグッとアップ!



食生活と生活習慣は、元気な毎日の基本です。このままだと、いろんなことに力が発揮できないかも。
新年度は、きっと変わろう!

イマイチゾーン

食生活



活動的に過ごせましたね。
ただ、からだは食べたもので作られ、動きます。エネルギー不足にならないよう食生活にも気をつけて!

オシイゾーン

