

ほけんだより



平成 29 年 3 月 13 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

今年度も残すところあとわずか。みなさん、1年間を振り返ってみましょう。病気や怪我をせず、健康に過ごせましたか？3年生はもうすぐ中学校での生活を終え、新たな生活がはじまります。悔いのないように一日一日を大切に過ごしましょう。

1,2年生は、しっかりと生活習慣を整え、進級までの準備をしましょう。

【3月の保健目標】
1年間の健康生活を振り返ろう

今年1年をふり返って

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

あなたはこのゾーン？

食生活のチェック	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"/> ときどき食べた	<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"/> ときどき考えた	<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

合計点

健康に重要な3つの要素は、**食事・運動・睡眠**とされています。どれか1つに重点を置くのではなく、この3要素をバランスよくとることが必要です。また、お菓子やジュースなどの間食を控えたり、スマホを使用する時間を考えたりすることも大切です。

生活習慣のチェック

合計点

生活習慣のチェック	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"/> ときどきできた	<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"/> ときどき運動した	<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"/> とき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

また身体だけでなく、心の健康も考えていく必要があります。ストレスが溜まっていると、やる気が起きなかったり、身体に不調が感じられたりします。2月の保健だよりを振り返って、ストレスを溜めないようにしましょう。

…さて、みなさんはどのゾーンに当てはまりましたか？

～保健室利用状況～ (H28.4～H29.2)

内科 863人

外科(けが) 531人

昨年度と比べると、外科は減りましたが、内科が増えました。2月は特にインフルエンザの流行もあり、内科での来室や早退者も多くいました。

4月からまた新たなスタートを切るために、一人ひとりがしっかりと体調管理をしていきましょう！

