

保健だより



第13号

令和4年3月8日(火)

文責：西会津中学校 養護教諭 新妻 正子

3月保健目標

【1年間の健康生活を見直そう!】

今年度、最後の月となりました。学年のまとめの時期とも言われ、次年度に向けての準備は進められていますか?ということで、今月の保健目標は「1年間の健康生活を見直そう!」です。

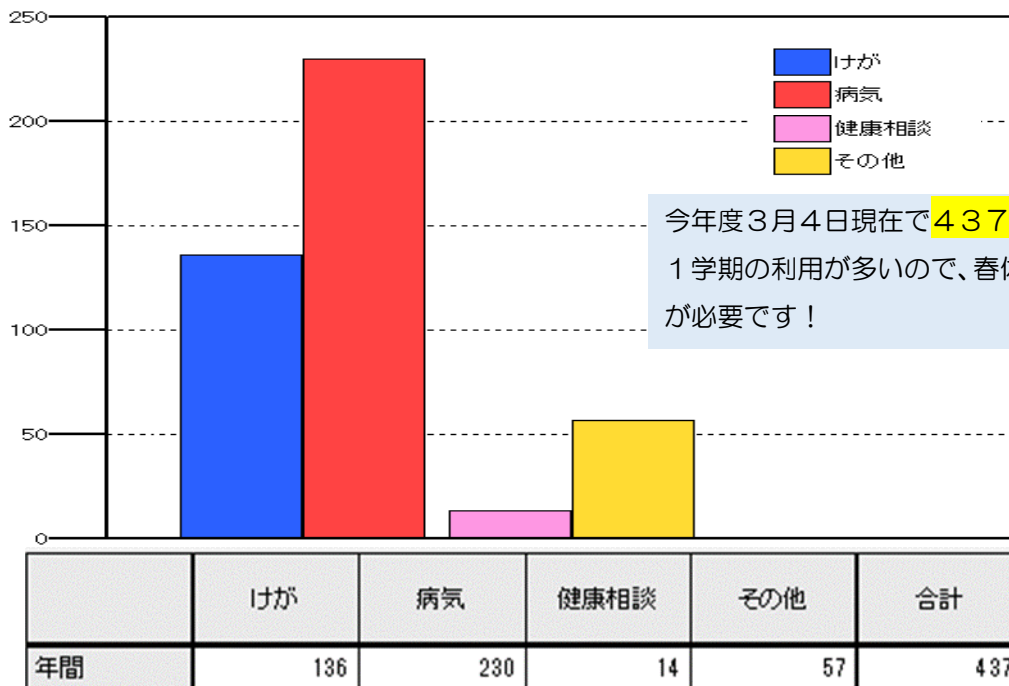
1年間の保健目標の歩み

| | |
|------|------------------------------|
| 4月 | 健康を意識し生活リズムを整え健康的な生活環境を整えよう |
| 5月 | 自分の健康に関心を持ち病気の早期発見・早期治療に努めよう |
| 6月 | 歯の健康についてよい習慣を身につけよう |
| 7月8月 | 夏の健康管理に気をつけて生活しよう |
| 9月 | 学校生活のリズムを整え安全な生活を意識しよう |
| 10月 | 目を大切にする習慣を身につけメディアの使い方を見直そう |
| 11月 | よい姿勢を心がけよう |
| 12月 | 冬の感染症予防に努めよう |
| 1月 | 寒さに負けない強い体をつくり免疫力を高めよう |
| 2月 | 心の健康を整えよう |

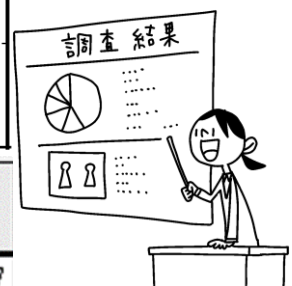
季節や時期に合わせた目標を設定し、保健指導をしてきました。
来年度も感染症予防など“新しい生活様式”を身につけながら1年を健康に過ごしましょう!

～保健室1年間の利用状況～

(人)



今年度3月4日現在で437人の利用がありました。
1学期の利用が多いので、春休み中の過ごし方に注意が必要です!



もうすぐ春休み

元気に、気持ちよく
新学期をむかえるために！

新しい学年にあがる前にやっておきましょう

●むし歯の治療



歯科検診で見つかったむし歯が治っていない人は、治しておこう。




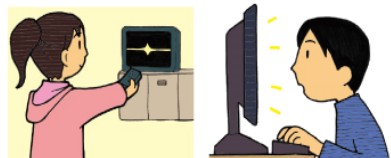

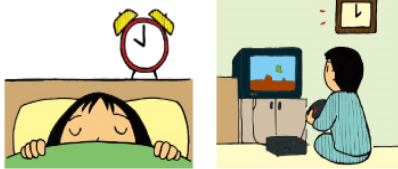


●規則正しい生活ができたか、1年間をふり返ってみよう



生活のリズムがくずれてしまった人は、新学期までに戻すようにしよう。

新学期に向けて見直してみよう！ 生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみましょう。

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている  | <input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている  |
| <input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている  | <input type="checkbox"/> テレビをみるとき、パソコンをするときには、目の疲れに気を付けている  |
| <input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している  | <input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている  |
| <input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている  | <input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている  |

保健室よりお知らせ

今年度も、子どもたちの健康教育に関しましてご協力いただき、ありがとうございました。今後とも、子どもたちが健康に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。

4月より、身体測定など各種健康診断が始まります。春休み中も体調を整えて、新年度を迎えられる準備を進めてください。

