

# 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。

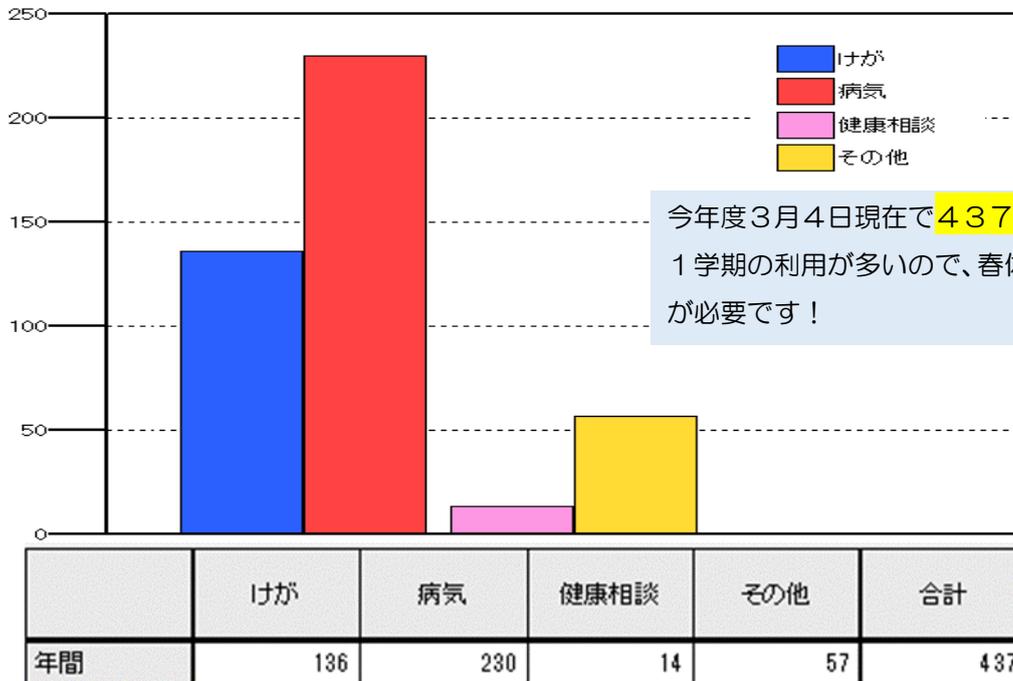
## 1年間の保健目標の歩み

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

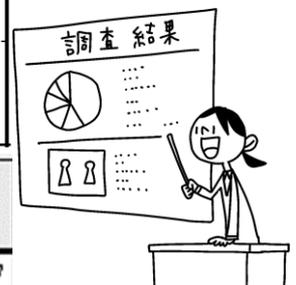
季節や時期に合わせた目標を設定し、保健指導をしてきました。  
来年度も感染症予防など“新しい生活様式”を身につけながら1年を健康に過ごしましょう!

## ～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。

