

ほけんだより 3月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和6年3月11日

保健室

3月 保健目標

健康・安全な生活について見直そう

少しずつ春らしい日差しも感じられるようになってきました。昼放課には、ボールやフリスビーで遊んでいる子、ジョギングをしている子など、たくさんの子が外に出て過ごしています。皆さんの年代は、骨や筋肉が発達する時期です。体力をつけて疲れにくい体づくりをしましょう。



令和5年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、凹んだこと、悲しかったこと、辛かったことなど、嫌な感情を抱くこともあったかと思います。楽しい思い出もつらい体験も、そこからの気づきや吸収したことは、あなた自身を成長させてくれましたよ。また来年度、さらなる成長を楽しみにしています。

★★★ 幡山中保健室の1年間 ★★★

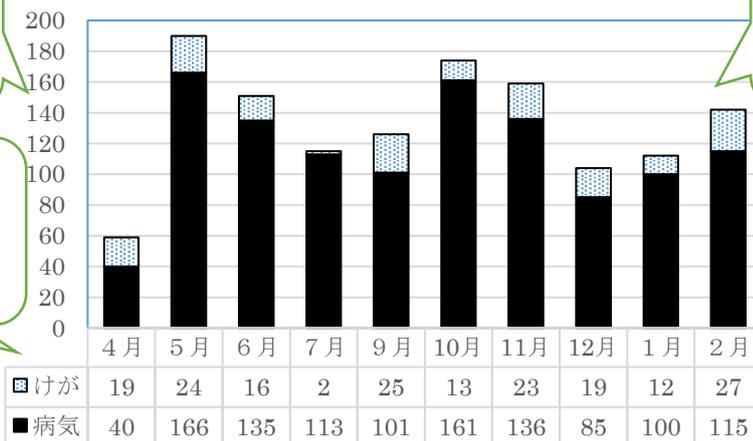
けがの種類

- 1位 打撲
- 2位 捻挫

けがをした時間帯

- 1位 体育
- 2位 放課

保健室に来た人数（月別）



病気の種類

- 1位 頭痛
 - 2位 腹痛
- 心と体はつながっています

来室が多い曜日

- けがも病気も
- 水曜日

月～金の学校生活で けがをして受診した件数

42件

本来の力を発揮するためには健康であること。

1年間の健康生活を振り返りましょう♪（裏面）



保護者の方へ

学校でのけがで受診した医療費の申請はお済みですか？

お子さんが、登校中、授業中や部活動中にけがをして医療機関を受診した場合、給付対象になる可能性があります。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、まだ手続きをされていない場合は、早めに手続きをお願いします。

卒業されたお子さんは、令和6年3月分までの医療費は中学校へ書類を出してください。卒業後4月以降にも通院される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。給付決定されるまでに半年ほどかかります。学費等の関係で中学校に登録されている口座に入金することになります。

手続きの書類が必要な場合や不明な点は、担任または養護教諭までご連絡ください。

健康の通知表



5段階で評価してみよう♪

- 5点 (毎日できた)
- 4点 (だいたいできた)
- 3点 (できたりできなかつたり)
- 2点 (あまりできなかった)
- 1点 (ほとんどできなかった)

<p>【食事】</p> <p>A:朝・昼・夜、1日3食きちんと食べている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>B:好き嫌いなく食べている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>C:ダイエット目的で、〇〇だけや〇〇抜きをしていない 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>D:ジュースやおやつを食べ過ぎないようにしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p style="text-align: right;">小計 <input type="text"/> 点</p>	<p>【こころ】</p> <p>A:人の気持ちを考えて話したり行動したりしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>B:悪口や陰口を言わないようにしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>C:困っている時やわからない時に、人に相談している 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>D:ストレスを上手く発散している 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p style="text-align: right;">  小計 <input type="text"/> 点 </p>	
<p>【睡眠】</p> <p>A:早寝、早起きをしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>B:睡眠時間を7時間以上とっている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>C:寝る1時間前には、スマホやゲームをやめている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>D:朝は気持ちよく目覚めている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p style="text-align: right;">  小計 <input type="text"/> 点 </p>	<p>【運動】</p> <p>A:毎日、適度な運動をしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>B:運動の前・後には、ストレッチをしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>C:痛いところがあったら思い切って休むようにしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>D:運動の前・後には、水分をとるようにしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p style="text-align: right;">  小計 <input type="text"/> 点 </p>	<p>【社会】</p> <p>A:進んであいさつをしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>B:うちの人の手伝いをしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>C:学校の係や当番活動など、割り当てられた仕事は果たしている 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p>D:周りの人に感謝している 5点 4点 3点 2点 1点</p> <p style="text-align: right;">  小計 <input type="text"/> 点 </p>

評価

合計点

点

- 81～100点 からだもこころも健康そのものの。来年度もその調子。
- 61～ 80点 おしい。「できている」日を増やして、毎日を充実させよう
- 41～ 60点 「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から。
- 21～ 40点 「できなかった」理由を考えてみよう。来年度は健康を意識して毎日を過ごそう。
- 0～ 20点 からだやこころの不調はありませんか。できそうなことからやってみよう。

