

ほけんだより 3月

令和2年3月23日(月)
国頭村立国頭中学校
保健室：No.11

あっという間に1年の締めくくりの3月です。この1年間を振り返ってどんなことを思いますか。心も体もそれぞれのペースで成長したと思います。周りの人もあなたの成長をしっかり見守っています。2週間ほどの春休み、体調管理に十分気をつけて新たな気持ちで新学期を迎えましょう。



3月の保健目標

健康生活の反省をしよう!



自分でつけよう 健康の通知表

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう!

- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5 4 3 2 1	点
栄養のバランスよく食べている	5 4 3 2 1	
ダイエットのために、〇〇だけや〇〇めきをしていない	5 4 3 2 1	
ジュースやおやつを食べすぎないようにしている	5 4 3 2 1	

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5 4 3 2 1	点
睡眠時間を7時間以上とっている	5 4 3 2 1	
寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている	5 4 3 2 1	
朝起きたら日光を浴びている	5 4 3 2 1	

運動編

毎日適度な運動をしている	5 4 3 2 1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	5 4 3 2 1	
痛いところがあったら思い切って休むようになっている	5 4 3 2 1	
運動のあとはからだを清潔にしている	5 4 3 2 1	

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5 4 3 2 1	点
悪口や陰口を言いたくない	5 4 3 2 1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5 4 3 2 1	
ストレスをうまく発散している	5 4 3 2 1	

社会編

気もちよくあいさつができる	5 4 3 2 1	点
家族の中で役割を持っている	5 4 3 2 1	
学校で割り当てられた役割を果たしている	5 4 3 2 1	
将来の夢や目標について考えることがある	5 4 3 2 1	

81~100点

健康そのものの一年でした。来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな? 来年はできることからやってみよう

すべての合計



正しい知識で! 正しく恐れて! 新型コロナウイルス感染症!



連日の新型コロナウイルス感染症に関するニュースなどによるコロナ慣れが心配されます。『春休みだから!』と羽を思いっきり伸ばすのではなく、多くの人が集まる場所は要注意! 一人の感染者が多くの感染者を生み出し、集団発生(クラスター)につながる恐れがあります。
☆集団発生(クラスター)が起こりやすい場所ってどんなところ? (新型コロナ対策専門家会議資料参照)

1. 換気の悪い密閉された空間
2. 手の届く距離に多くの人がいる
3. 近い距離での会話や発声がある

※3つの条件がそろえば場所がクラスター発生のリスクが高いと言われています。

☆集団発生(クラスター)発生のリスクを下げるには?

1. 換気を励行する: 窓のある環境では、可能であれば2方向の窓を同時に開けましょう。
2. 人の密度を下げる: 人が多く集まる場所ではお互いの距離を1~2m程度あけよう。
3. 近距離での会話や発声をさける: 周囲の人が近距離で発声するような場を避けましょう。

☆自分にできる対策、予防法は?

1. 手洗い
 2. 規則正しい生活(免疫力の維持)
 3. 人混みをさける
 4. 咳エチケット
- 日頃から手で目や鼻、口などを触らないように意識しておくことも効果的です。

★完全に防ぐことは難しく、いつ誰がかかってもおかしくない感染症です。もし、身近に感染者が出てしまった場合は、その人の人権を傷つけるような行動は控えましょう。悪さをするのは人ではなくウイルスです。思いやりの心を持って相手を気遣う優しさを忘れずに。

保健室利用状況(H31. 4月8日~R2. 3月19日まで)

	4月	5月	6月	7,8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
内科	12	28	18	17	16	25	20	15	32	27	5	215
外科	7	4	5	5	7	8	7	4	11	4	1	63
その他	4	4	5	13	12	6	5	16	10	8	1	84
計	23	36	28	35	35	39	32	35	53	39	7	362

*「その他」は、心が落ち着かないとき等の相談活動や健康相談です。心と体はつながっているので心を落ち着かせることはとても大切。相談できる力があることは良いことです。

保健室は頑張るみなさんを応援しています。これからも一人一人が安心できる居心地の良い保健室を一緒に作っていきましょう。保護者の方々も御協力ありがとうございました。新学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

