



令和3年3月 東輝中学校保健室

花のつぼみもふくらみ、柔らかな日差しが多くなってきました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響が大きかった一年間でした。今後も対策は進歩しつつも、あたりまえのように日常生活に感染防止の対策を取り入れた日々は続きそうです。今年度も残りわずかですが、新しい学年が充実した一年になるように、春休み中に準備をしておきましょう。



1年間をふりかえろう



できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。


健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。




成長




からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したが知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。



やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみよう。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

生活





- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。




心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした 426人

体調が悪い 1128人

保健室より

一年間、毎朝の健康観察や提出物など、ご協力いただきありがとうございました。春休み中につきましても、毎朝の検温と健康観察をよろしくお願ひします。来年度も引き続き、ご協力よろしくお願ひします。

〈健康観察票について〉

- * 春休み中も毎日健康観察票に記入してください。
- * 始業式には、学校へ持ってきてください。
- (離任式の日も忘れずに持ってきてください。)