



令和4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か知っている。
- 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。

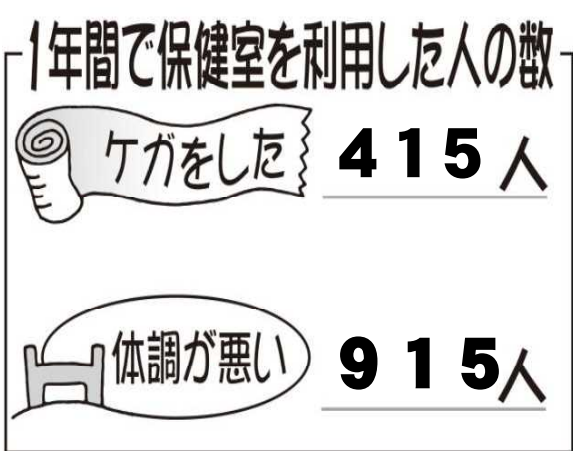
**心**

- 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？



**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す。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いいたします。来年度も引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

**〈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。

※今後も引き続き、手洗い・うがい・消毒・マスクの着用等感染症予防対策に努めましょう。



