

ほけんだより 3月

平成 26 年 3 月 10 日 広島市立祇園中学校 保健室

3月になって暖かい日があり、ほっとしたのもつかの間、一転して真冬の寒さ…。この時期は、寒暖の差がはげしく、そのせいで体調をくずす人が多く見られます。残り少ない今年度、元気に過ごしたいですね。そして、12日は卒業式です。卒業生も在校生もいい式にできるよう、練習や準備を頑張っています。見送られる側も見送る側も、万全の状態でお祝いの日を迎えましょう。



ストロングポイントを育てよう

「自分には、いいところなんて、全然ない」…でも、本当はちがいます。1人ひとり、いいところがたくさんあるのに、それに気づかないでいるだけです。

自分の「こんなところがいいな」と思うことを、小さなことでもよいので、書き出してみましょう。そこに現れているのは、あなたのストロングポイントの芽。毎日のさまざまな場面で、その芽を生かした行動ができれば、こっそり自分をほめてあげましょう。すると、その芽は少し大きく育つはず。これをコツコツくり返して、あなたのストロングポイントを大きく育てていきましょう。

インフルエンザ罹患患者数
1年1名（3月7日現在）
インフルエンザ罹患患者のべ人数
（1月から現在まで）
1年2名
2年9名
3年3名

今年度は、世間の流行とは無縁の少ない罹患患者数でしたが、5月くらいまで感染の可能性は続きますので、気をつけましょう。

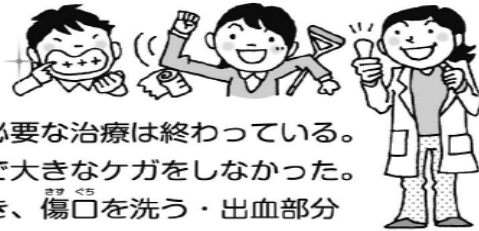


1年間をふりかえろう

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。
- unnecessary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つ書きだしてみましょう。

- 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？