

ほけんだより 3月

平成27年3月10日 広島市立祇園中学校 保健室

だんだんと暖かい日が増え、少しずつ春が感じられるようになってきました。しかし、今の時期は寒暖の差があるため、体調を崩しやすくなります。今年度もあと少しで終了しますが、最後まで気を引き締めて、元気に過ごしたいですね。

そして、3年生はいよいよ卒業です。4月から新しい環境になり、期待や楽しみもありつつ、緊張や不安もあると思いますが、目標に向かって精一杯頑張ってくださいね。今までありがとうございました。



保健室の振り返り

この1年間、けがや病気、悩みなど様々な理由で保健室が利用されました。今年度を振り返ってみて、みなさんの保健室利用はどうだったでしょうか。

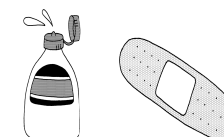
保健室利用数（学年別）

1年生：530件
2年生：645件
3年生：425件



来室が多かった月TOP3

1 6月
2 9月
3 10月



けがTOP3

1 打撲
2 すり傷
3 つき指



病気TOP3

1 気分不良
2 頭痛
3 腹痛



★ お願い ★

保健室はみんなの部屋です。気持ちよく利用できるように、ルールを守りましょう。

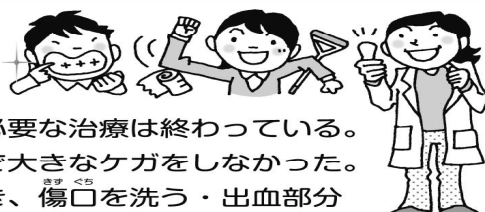


1年間でふりかえろう

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。



生活



- ☐ 毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- ☐ 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。
- ☐ ほかに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。



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 _____

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？