

3月のほけんだより

舟橋村立舟橋中学校
令和4年度 第11号

少しずつ春らしさが感じられる陽気になってきました。3月は1年の締めくくりの月です。ぜひこれまでの自分を振り返り、新年度へ向けて新たな希望や目標を見つけ、成長へつなげていって欲しいと思います。



保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



～ 健康生活をチェック ～

- ☐ 早起きをしている
- ☐ 朝食を食べている
- ☐ 23時までに寝ている
- ☐ メディアコントロールに取り組んでいる
- ☐ 毎日体を動かしている
- ☐ 石けんでの手洗いをしている
- ☐ 食後の歯みがきをしている
- ☐ ストレスを上手に解消している



*いくつチェックが付きましたか？

新年度から心がけたい健康生活を考えてみましょう！

1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

～ 春休みも規則正しい生活を ～

感染対策にも気を付けて、有意義に過ごしましょう



〈こんなことに注意！〉



SNSトラブル



喫煙・飲酒等の誘い



おしゃれトラブル

保健室の1年間

2月28日現在：のべ人数

体調が悪くて
来た人

252人

ケガの手当てで
来た人

137人

一番多かった
症状

頭痛

一番多かった
ケガ

打撲

やりすぎ注意！ 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通りの保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち？

生活リズム

毎日昼まで寝られて幸せ…



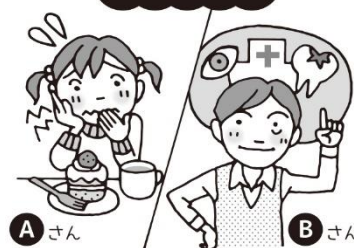
朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！

Aさん

Bさん

治療

歯が痛いかも…。
そのうち治るよね



もうすぐ健康診断もあるし、
気になるころは
治療しておこう

Aさん

Bさん

整理・整頓

部屋の掃除めんどくさいな。
4月から必要な物って
何だったっけ？



もう使わない物は捨てて、
部屋も掃除してスッキリ！

Aさん

Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

遅寝の人が増えています

学校で実施した「健康づくりノート（とやまゲンキッズ作戦）」の自己チェックについて、1学期末と2学期末の結果を比較したところ、以下の傾向が見られました。

＊「就寝時刻」……「23時半以降」に寝る人の割合
→ 1・2年生は増加、3年生は依然として割合が高いままです。

☆ 成長ホルモンは23時頃から分泌のピークです。
時間の使い方を工夫して、「早寝早起き」のリズムを作っていきましょう。

