



保健だより NO11  
R7. 3. 3 (月)  
保健室 西 明日香

少しずつ寒さも和らぎ、春らしい暖かな日差しを感じるようになりました。早いもので、この学年、学級で過ごすのもあとわずかですね。1日1日を大切に過ごし、周りの人に感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

3月は朝晩の気温差が大きくなる時期です。出かける前に、天気予報をチェックして、気温に合わせて衣服を選ぶなど、自分で上手く調節できるようにしておきましょう。



たくさんの思い出が詰まった1年も振り返りの時期ですね。生徒のみなさんに、今年度の健康の振り返りアンケートを実施したところ、“健康面で自分自身で課題だと感じること”の質問に対して最も多かった回答が、「就寝時刻が遅いこと」でした。次いで、「メディアの使い方」を課題に感じている人が多くいました。この振り返りの時期に、心と体の健康についても振り返りをして、健康を保つための行動を考えてみましょう。

自分でつけよう

## 健康の通知票

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 ..... 毎日できた
- 4 ..... だいたい毎日できた
- 3 ..... できたりできなかったり
- 2 ..... あまりできなかった
- 1 ..... ほとんどできなかった

### 食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている  5  4  3  2  1

栄養のバランスよく食べている  5  4  3  2  1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない  5  4  3  2  1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている  5  4  3  2  1

合計  点

### 心編

人の気もちを考えて話したり行動したりできている  5  4  3  2  1

悪口や陰口を言わないようにしている  5  4  3  2  1

困っている人に声をかけたり助けたりできている  5  4  3  2  1

ストレスをうまく発散している  5  4  3  2  1

合計  点

### 社会編

気もちよくあいさつができています  5  4  3  2  1

家族の中で役割を持っている  5  4  3  2  1

学校で割り当てられた役割を果たしている  5  4  3  2  1

将来の夢や目標について考えることがある  5  4  3  2  1

合計  点

### 睡眠編

毎日、早寝早起きをしている  5  4  3  2  1

睡眠時間を7時間以上とっている  5  4  3  2  1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている  5  4  3  2  1

朝起きたら日光を浴びている  5  4  3  2  1

合計  点

### 運動編

毎日適度な運動をしている  5  4  3  2  1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている  5  4  3  2  1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている  5  4  3  2  1

運動のあとはからだを清潔にしている  5  4  3  2  1

合計  点

## 評価結果

すべての合計  点

- 81~100点** からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!
- 61~80点** あともう少し「できている」日を増やして、毎日より充実させよう
- 41~60点** まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から
- 21~40点** 「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう
- 0~20点** からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう



## ★メディアコントロールデーに取り組みました★

3学期の始めに、メディアコントロールデーの取組を行いました。今回は、テスト期間だったこともあり、メディアの使用時間は守れていた人が増えましたが、勉強をしながら就寝時刻が遅くなった人も多かったようです。改めて生活を振り返ることで、自分の課題に気づいた人も多かったのではないのでしょうか。今後、改善していくためどうしたらよいかを考えて実行してみてくださいね。



### ～ みんなの感想紹介 ～

- ・メディアの時間を決めて使用することで、勉強の質も高まるし、規則正しい生活を送ることができると感じました。休日について使いすぎて、無駄な時間を過ごすことが多いので、気をつけたいです。
- ・メディアコントロールデー以外の日も、休日でもメディアの時間を他のことに使って、使用時間を減らすことができたのでよかったです。睡眠時間を増やすためにも、メディアの時間を考えて、規則正しい生活を送りたいです。
- ・家族で協力して呼びかけ合うことができたのでよかったです。これからも、メディアと睡眠に気をつけて、正しい使い方をしていきたいです。



## 禁止! 自転車運転中の **ながらスマホ**

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

**禁止** 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

**罰則** これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



## 3年生卒業おめでとうございます

入学した頃は大きかった制服も、気がつけばちょうどよい大きさになり、3年間の成長を感じますね。卒業前の身体測定の結果、3年間で身長伸びが一番大きかった人は、男子 25.6 cm、女子 12.5 cmも成長していました。この3年間、みなさんにたくさんのパワーをもらいました。特に、合唱コンクールでの田原坂の力強い歌声は圧巻でした！

心も体もたくましく成長した3年生。みなさんの成長を見届けられたことをうれしく思います。自信を持って次のステップに進んでください。



### 3月のスクールカウンセラー来校日(予定)

3月10日(月) 13:00~16:00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

