

保健だより 3月



佐野中学校

今年度も残りわずかとなってしまいました。3年生の皆さん、もう卒業が目の前ですね。残り少なくなってしまった中学校生活を、最後まで楽しく過ごしてください。

在校生の皆さん、進級に備えて1年間のまとめをしておきましょう。やり残したことや片付けなど、時間のあるときに少しずつできるといいですね。

もう一度確認！ 災害共済給付申請

学校管理下（授業中・部活動・登下校中など）で起こったケガについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に関する書類が学校にありますので、申請をし忘れていた人は早めに担任または養護教諭まで申し出てください。

3年生で4月以降も治療が継続になる人は、進学先に引き継がれます。4月以降は進学先に書類を提出してください。

自分でつけよう 健康の通知表

- 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

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう！

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	点
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	

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5	4	3	2	1	点
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	

運動編

毎日適度な運動をしている	5	4	3	2	1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	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	

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5	4	3	2	1	点
悪口や陰口を言いたくない	5	4	3	2	1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5	4	3	2	1	
ストレスをうまく発散している	5	4	3	2	1	

社会編

気もちよくあいさつができる	5	4	3	2	1	点
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	

81~100点

健康そのものの一年でした。
来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、
毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。
充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。
来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな？
来年はできることからやってみよう

すべての合計

点

