


ほけんだより 3月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

3月5日～3月19日頃までを「啓蟄（けいちつ）」といいます。土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃のことです。学校の花壇の花もたくましく新しい芽が出はじめました。暑さ、寒さを乗り越え1年が経つのが早く感じます。1年間の生活を振り返り、新たな生活に向けて心身の準備をしましょう。

はい・・・3点 どちらともいえない・・・1点 いいえ・・・0点				C 合計 点	手洗いは、こまめにする	点
					手洗いは、30秒以上かけて丁寧にする	点
					睡眠時間は、自分に必要なだけ確保している	点
					一日三餐、栄養バランスよく食べている	点
A 合計 点	大げさは、めったにしない・したことがない	点	D 合計 点	自分の体調の変化に気づくことができる	点	
	落ち着いて状況を判断できる	点		具合が悪いときは、無理をしない	点	
	危険な場所には、近づかない	点		自分の具合が悪いところを言葉にできる	点	
	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点		せきエチケットを身につけている	点	
B 合計 点	外で転んだときは、水道で傷口を洗う。	点	E 合計 点	日常で楽しみがある	点	
	応急手当の基本 RICE の意味を知っている。	点		ストレスがたまったときに発散できる	点	
	AED がなにか知っている	点		問題が起こったときに解決策を考えられる	点	
	心肺蘇生のやり方を知っている	点		相談できる相手がいる	点	

A ケガ予防力



A が低かった人

ケガをしやすい傾向あり。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。

B 応急手当力



B が低かった人

ケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。

C 病気予防力



C が低かった人

風邪をひきやすいですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。

D 病気治癒力



D が低かった人

風邪が長引いたり、ぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときは、しっかり休みましょう。

E ストレス対策力



E が低かった人

落ち込みやすいですか？ストレスは、誰にでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。

保護者の方へ



1年間、学校の健康安全活動へのご協力ありがとうございました。
 4月からは、卒業生も在校生も新たな生活が始まります。春休みは、少し心身をリラックスして、準備ができると良いと思います。また、治療が必要な方は、春休みを利用して、受診をお勧めします。

☆通知表に体位測定の結果を添付しています。ご覧いただきご自宅で保管してください。