

ほけんだより



令和4年3月24日
村上市立朝日中学校
保健室 No. 13

この春休みは、次へのスタートの準備期間です。
治療の必要な人は受診するなど、体調を整えスタンバイしてしておいてくださいね！

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



人の気持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



気持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、毎日をより充実させよう

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

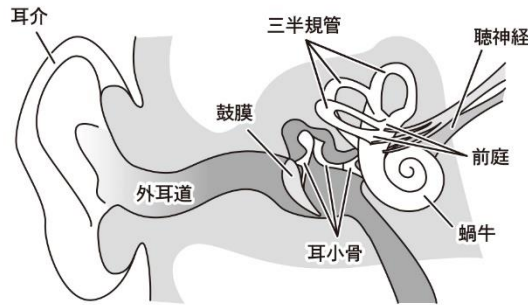
3月3日は「耳の日」ですね



耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



テレビなどの音を大きくしないと聞こえない



自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる



「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする

