

ほけんだより 3月

京都市立大淀中学校 校長 油谷 昇
保健室 発行

この1年間を振り返って、どんなことを思いますか？心も体もそれぞれのペースで成長をしたと思います。そんなみんなを、周りの人はちゃんと見ています。漫画家の手塚治虫がいったというこんな言葉を見つけました。「人を信じよ。しかし、その百倍も自らを信じよ」 進級・進学おめでとう

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	

すべての合計

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

点

