

ほけんだより



2022.3.3

泉小中 保健室 福岡

お家の人といっしょに読みましょう

3月になり、もうすぐ今年度も終わります。1年間過ごしてどうでしたか？楽しいこと、悲しいこと、嬉しいこと、大変だったこと…一人一人たくさんの思い出があると思います。身長が伸び、体重が増えたのと同じように、様々なことがみなさんを成長させてくれています。今年度を振り返り、来年度の新しいスタートに向けて、これから準備をしていきましょう。

3月3日は 耳の日

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

気を付けてほしいこと



耳に異物を
入れない



耳のそばを
たたかない



耳そうじの
やりすぎに注意



耳元で大声を
ださない



片方ずつおさえて
鼻をかむ

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

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

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

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

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



気もちよくあいざつができています

- 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

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