

ほけん出口課



令和7年3月24日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

明日から春休みです。春休みは、次の学年に向けての準備の期間でもあります。健康面で心配なことがある人は、家の人に相談し、春休みの間に病院に行くなどして、安心して新年度が迎えらるるいいですね。皆さんが元気に新年度をスタートできることを心から願っています。

春休み 早めの就寝 続けよう

は やくねて はやくおきれば 良かりズム

◆23時のまでの就寝を心がけて、朝食は必ず食べましょう。

る ーる決め スクリーンタイム コントロール

◆スクリーンタイムの生徒会ルールは22時まで、休日の使用は2時間までです。

や すみでも 体動かし 体重管理

◆SNS、ゲームばかりの生活にならないように、積極的に体を動かしましょう。

す ぐしよう ただいま手洗い 忘れずに

◆石けん（ハンドソープ）を使って、30秒以上丁寧に洗いましょう。

み がきます 1本1本 丁寧に

◆食後は鏡を見ながら歯をみがきましょう。夜は特に丁寧にみがいてください。



湯の児まで 鍛錬遠足 歩数増し増し

3月17日（月）、歩数計の運用開始記念に『鍛錬遠足』を実施しました。津奈木中学校からB&Gまで（1.7km）は自転車やバスで移動し、B&Gから湯の児海水浴場まで（4.1km）は歩きました。

子どもたちにとっても職員にとっても、



久しぶりの遠足でしたが、体調不良やけがもなく、子どもたちのあふれる笑顔がたくさん見ることができました。

この写真は、2年生がビーチフラッグスをして楽しんでいる様子です。休憩時間は、遊んでいる人、歩いている人、走っている人、友達とおやつを食べながらおしゃべりしている人がいて、それぞれ楽しい時間を過ごしていました。



【ゴール地点までの歩数対決の結果】

- 1位:職員 平均20,191歩(歩数計忘れなし)
 2位:1年生 平均19,195歩(歩数計忘れなし)
 3位:2年生 平均17,322歩(歩数計忘れは0歩で計算)
 ※歩数計忘れ3名を除いて計算すると平均19,320歩でした。



【歩数が多かった生徒】

- 1位:2年 野崎雅貴さん
 31,418歩
 2位:1年 濱田悠伸さん
 24,545歩
 3位:1年 浦口結仁さん
 24,257歩
 4位:1年 伊藤陸さん
 23,168歩
 5位:2年 吉野紗也香さん
 22,930歩



1年間をふりかえろう

できたことにチェックをつけてみよう。



健康



- ☐むし歯など、必要な治療は終わっている。
- ☐不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ☐ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
- ☐健康に過ごせるよう努力した。



成長



からだ

- ☐この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- ☐不必要なダイエットをしなかった。
- ☐運動と食事のバランスを考えて生活した。
- ☐自分の体の成長や変化に興味がある。



生活



- ☐毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- ☐睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- ☐1日3回の食事をしっかりとった。
- ☐なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- ☐まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ☐ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- ☐イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- ☐困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

