保健だより

出口戦略

春休み号

令和6年3月22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れるといいですね。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　良かリズム**

◆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　**一る決め　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丁寧に！ 特に夜の歯みがきは時間をかけてみがきましょう。

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てができた。
□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。

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。

生活

□毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
□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。