

ヘルスケア出口

令和8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。

湯の児まで 鍛錬遠足 歩数増し増し

3月16日(月)、第2回歩数計運用開始記念『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をたくさん見ることができました。



子どもたちは、「ビーチフラッグス」、「水切り(海に薄い石を投げて、水面で何回跳ねるかを競う遊び)」、「おやつを食べながらおしゃべり」、「リレー」、「砂浜にお絵描き」など、それぞれ楽しい時間を過ごしていました。



【3/9(月)~3/18(水)の歩数対決の結果】

- 👑 1位: 1年生チーム 平均歩数 12,508歩
- 2位: 2年生チーム 平均歩数 11,805歩
- 3位: 職員チーム 平均歩数 8,045歩

修了式 ご飯のお友 出動し



『ご飯のお友』は、毎週、放送で健康・食に関するコトをしています。修了式の日には体育館へ出動して保健指導を行いました。今回のネタは、春休みに健康に過ごすためのポイントです。ゲストとして宮田正男先生が登場し、4人の『ご飯のお友』が、早寝・早起き・朝ご飯(おかず付)、スクリーンタイムは22時までと2時間までを守ることを、積極的に体を動かして歩数増し増しを意識することを伝えました。

修了式 ご飯のお友 出動し

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 歩数増し増し 運動よ

◆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 がこうね 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。



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。
- unnecessary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。



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。

