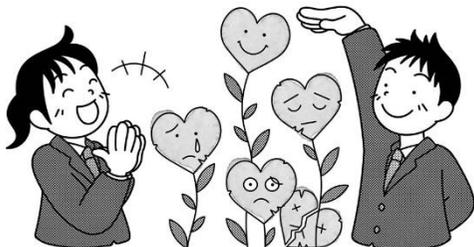


ほけんだより 3月

高柳中学校
保健室

R6.3月

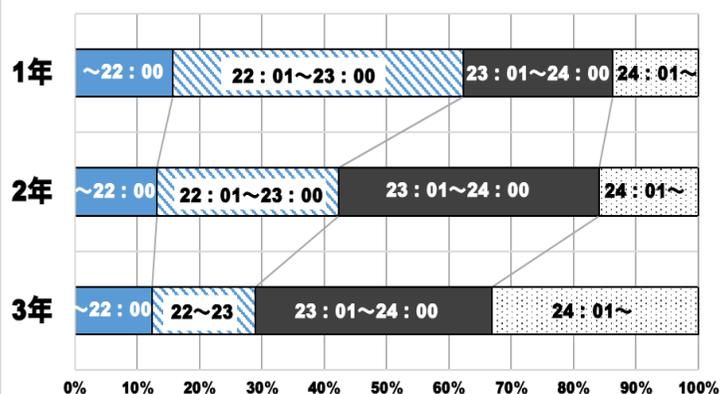


今年度も残りわずかとなりました。3年生は卒業、1、2年生は1年の締めくくりの時期です。やり残し・思い残しがないように、一日一日を大切に過ごしましょう。

健康ふりかえりチェック

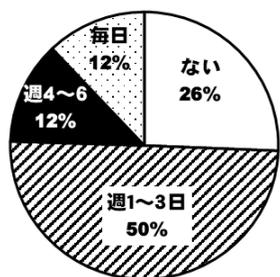
3月初めに行った健康ふりかえりチェックの結果をお知らせします。「からだ」のことは個人差がありますが、自分の中で見直したいと感じることがありましたら、早速実行していきましょう！

Q1.何時ごろに就寝しますか？



学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなっています。特に3年生になると、塾や受験勉強でやることも多く、大人になりますね。中学生の理想的な睡眠時間は8~10時間です。起床時間から逆算して、下校~就寝時間までのスケジュールを組んでみましょう。

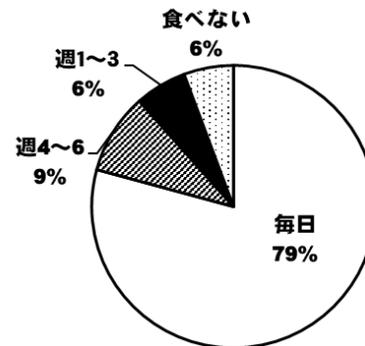
Q2.寝不足な日は週に何日くらいありますか？



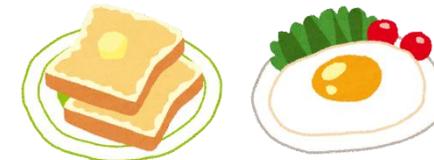
多くの方が寝不足を感じながら登校していますね。スマホ時間やゴロゴロしている時間が長い人はそこを削って、睡眠時間を増やせるとよいですね！



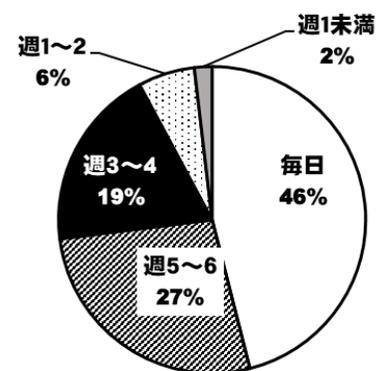
Q3.朝食は週に何日くらい食べていますか？



朝食は、寝ている間に消費されたエネルギーを補給してくれます。エネルギー不足だとめまいやふらつきが生じ、元気に過ごせなくなります。朝食でエネルギーを摂り、脳を起こしてあげましょう！



Q4.排便は週に何日くらいありますか？



多くの方が2日に一度は便が出ているようです。一方で、便秘気味の人…心配です。便秘の解消には「食物繊維」が効果的です。海藻類や果物を食べたり、水分を多く摂ったり、工夫してみましょう！



保健書類を返却します

卒業式・修了式前に、保健関係書類を返却します。在校生は新学期の始業式で提出するものもありますので、配られたら確認しましょう。春休み中にお家の人に記入してもらい、始業式までなくさずに保管してください。卒業生は、進学先での提出の必要はありませんので、自宅管理をお願いします。

返却物	提出日(在校生)
保健調査(A3 見開き)	4/5(金)始業式
運動器保健調査(A4)	4/5(金)始業式
結核問診調査票(A3 見開き)	4/5(金)始業式
健康診断の記録 (1年生、側弯症2次検診を受けた2年生)	提出なし

