

# 保健だより

平成31年3月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

一年間一緒にがんばってきたクラスともあと少しでお別れですね。

学年のまとめにしっかり取り組んで、4月にはひとつ進級したみなさんのいい笑顔が見られることを心より願っています。

## 健康通知表

この1年を振り返って、5段階で評価してみましょう！！

- 5 (毎日できた)
- 4 (だいたい毎日できた)
- 3 (できたりできなかつたり)
- 2 (あまりできなかった)
- 1 (ほとんどできなかった)

### 食事

- |                                    |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3食きちんと食べた                          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 栄養のバランス良く食べた                       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 無理なダイエットをしていない<br>(〇〇だけ食べる・〇〇ぬきなど) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ジュース・おやつを食べ過ぎをしないようにした             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



### 睡眠

- |                     |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| 毎日早寝早起きができた         | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 睡眠時間は7時間以上だった       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 寝る2時間前にはスマホやゲームをやめた | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 朝起きたら日光を浴びている       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



### 運動

- |                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 毎日適度な運動を続けた                       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 運動前後のウォーミングアップや<br>クールダウンをかかさず行った | 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た           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 運動の後は体を清潔に保った<br>(着替え・拭く・シャワー・入浴) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



### こころ

- |                      |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 人の気持ちを考えて話や行動ができた    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 悪口や陰口を言わなかった         | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 困っている人に声をかけたり助けたりできた | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ストレスをうまく発散できた        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

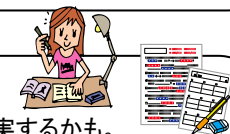


### 社会

- |                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 気持ちよくあいさつができた                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 家族の中で役割を持って、役割を果たせた               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 学校で割り当てられた役割を果たせた<br>(クラスの係・部活など) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 将来の夢や目標について考え、取り組んだ               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



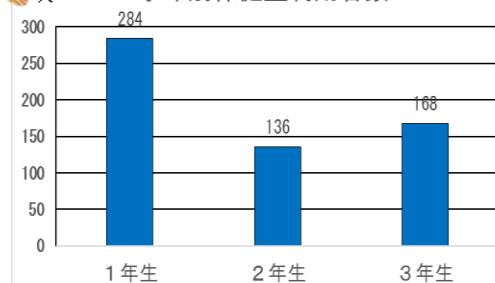
- 81~100点** : 健康な一年でした。4月からもその調子で！！
- 61~80点** : あともう少し「できる」日を増やしたら、毎日がより充実するかも。
- 41~60点** : 次は「できなかった」日より「できた」日を増やしていこうね。
- 21~40点** : 「できなかった」理由をよく考えてみよう。次は毎日の中で健康を意識してみようね。
- 0~20点** : 疲れていたのかな？次は一つでもできることからやってみよう。



## 保健室利用状況

～こんな1年でした～

学年別保健室利用者数



2月末までの保健室利用者数は**588人**。来室理由は「頭痛」が一番多く**109件**でした。

