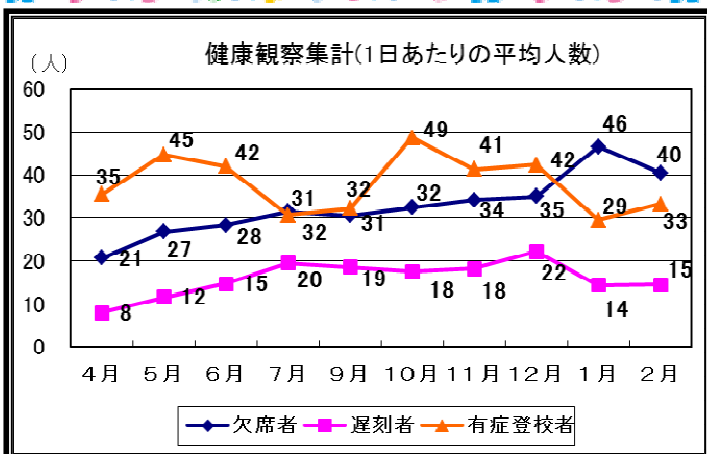


健やか

春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 27 年 3 月 3 日

桜のつぼみが色づく時期になり、もうすぐ1年が終わろうとしています。1年間で体も心も成長したことでしょう。柏原中学校の今年度2月までの健康観察、保健室利用の結果から、この1年を振り返りました。

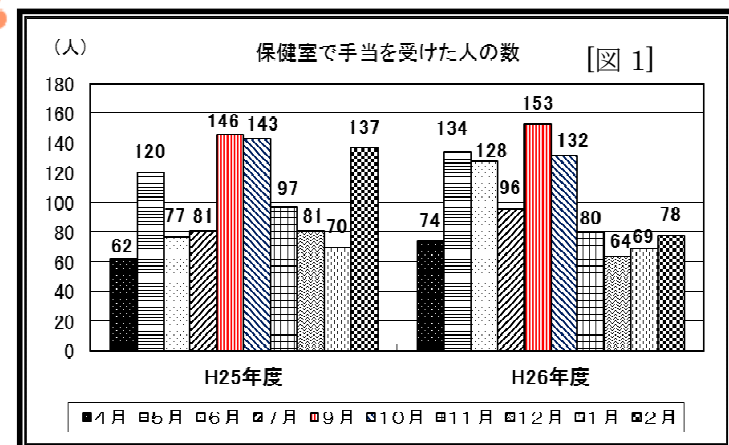
1年を振り返って



今年度の1日あたりの平均欠席者数は32名(昨年度23名)、平均遅刻者数は16名(昨年度10名)、有症登校者数は38名(昨年度32名)でした。欠席者、遅刻者、有症登校者ともに昨年度より増加しました。

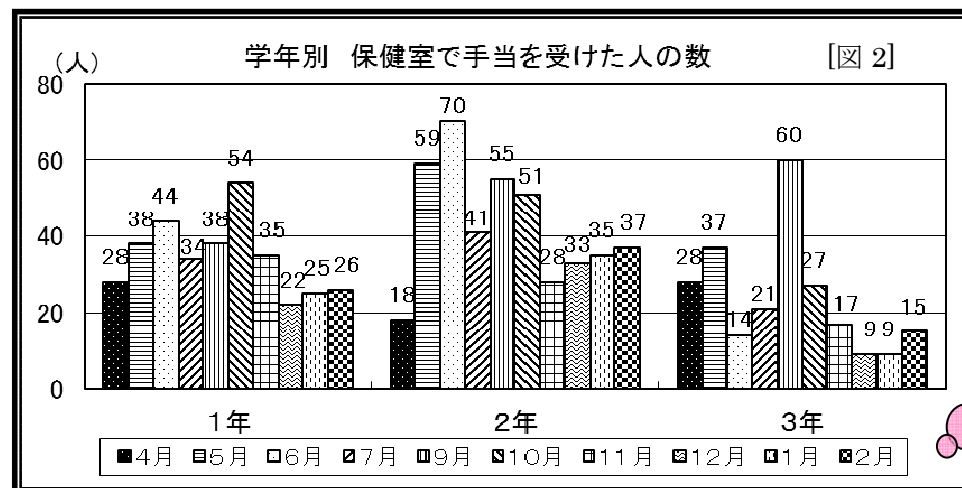
また、今年度は各学期が始まって少し経った5月、10月に有症登校者が増加しました。インフルエンザによる欠席者は、1月にピークを迎えました。

～保健室の利用状況～



今年度の保健室利用者は1008名(内科616名、外科392名)で、昨年度の1014名(内科643名、外科371名)と比べて6名減少しました。特に、2月を見ると、昨年度より大きく減少(59名)していました。[図1]

学年別の保健室利用者は、1年生が344名、2年生が427名、3年生が237名でした。[図2]



保健室では、みなさんの心と体が健康で、自分自身を大切にしてくれることを願っています。

1年間の生活を振りかえろう！



みなさんはどのような1年を過ごしましたか。1年の生活を振り返って、当てはまる□にチェックしましょう！何個チェックできるかな？

～食事面～

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた。
- ☐ 栄養を考えてバランスよく食べた。
- ☐ 間食をし過ぎなかった。



～運動面～

- ☐ 体育以外にも適度に運動をした。
- ☐ 大きなケガをしなかった。
- ☐ 応急手当を覚えて、実践することができた。



～休養面～

- ☐ 早寝、早起きをする事ができた。
- ☐ 自分で起きることができた。

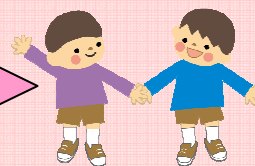


夜 11 時までには寝られるといいね！

～心の面(家族や友達について)～

- ☐ 毎日あいさつをすることができた。
- ☐ 家族や友達の気持ちを考えて行動することができた。
- ☐ 人の嫌がることを言ったり、やったりしなかった。
- ☐ 「ありがとう」、「ごめんね」と素直に言うことができた。

「私は」を主語にして、気持ちを伝えたと良かったよね！



～心の面(自分自身について)～

- ☐ 自分の気持ちを伝えることができた。
- ☐ 自分の良いところを知ることができた。
- ☐ ストレスをためずに過ごすことができた。

15 個中いくつチェックできましたか？どの項目にたくさんチェックが入りましたか？できたところはそのまま維持して、できなかったところやチェックの少なかった項目を改めましょう！チェックが増えれば、からだも心も健康になりますね。

10個以上の人 ☆☆☆

すばらしい！1年間健康に過ごすことができましたね。来年度もその調子で頑張りましょう！

5～10個の人 ☆☆

もう一息！来年度はできなかったところを意識して、生活しましょう。

5個以下の人 ☆

生活の見直しが必要ですね。できなかったところを1つでも増やしましょう！