

千葉市立轟町中学校
保健室 (R6.3.6)

今年度の自分を分析してみよう！

早いもので今年度もあと数週間。生活習慣や心の健康など、様々なテーマで保健だよりを発行してきましたが、理解できても実行できるとは限らないのが健康教育の難しさです。さて今年度の自分はどれだけ実行できていたでしょうか？当てはまる項目にチェックをいれてレーダーチャートを完成させましょう。

01

食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーバートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

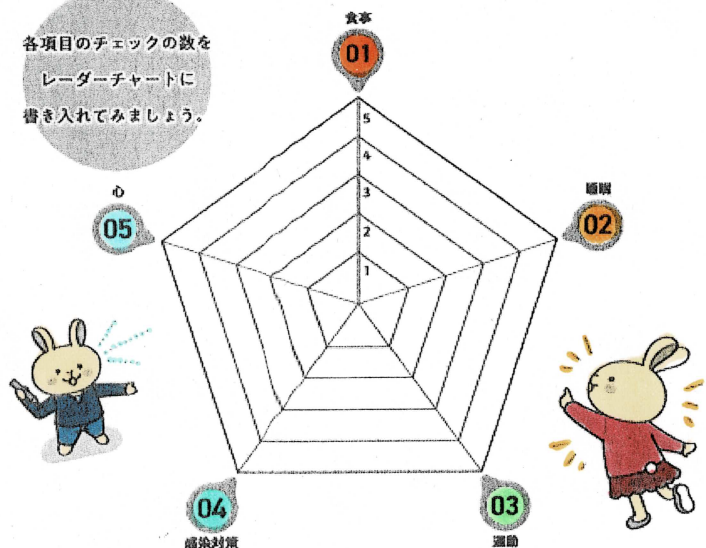
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

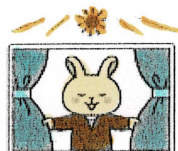
01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと思う人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

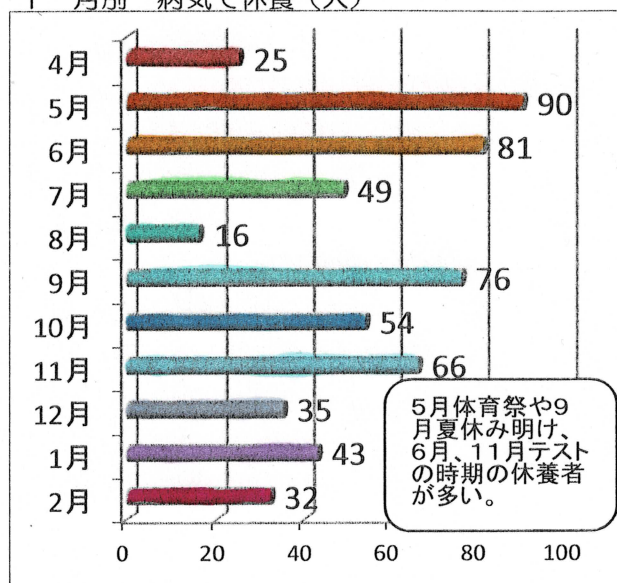
ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



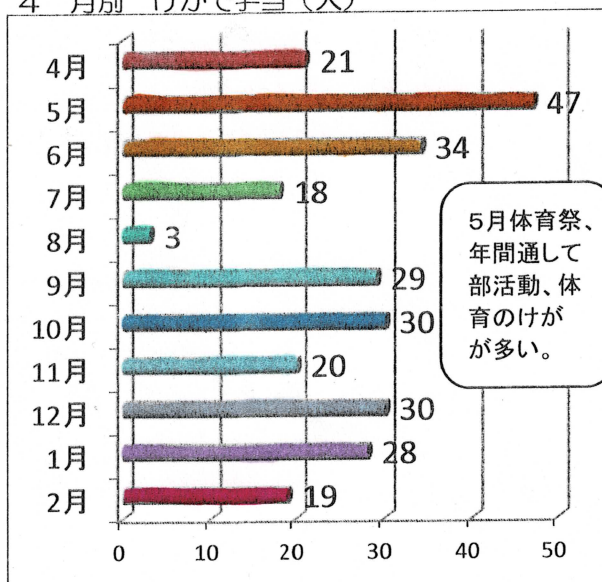
今の自分に足りていない部分がわかったら出来ることから実行してみましょう。特に生活習慣の基本は睡眠です。8時間程度の十分な睡眠が確保できるよう、帰宅後の生活を見直してみましょう。

*** 令和5年度保健室利用状況(令和5年4月～令和6年2月) ***

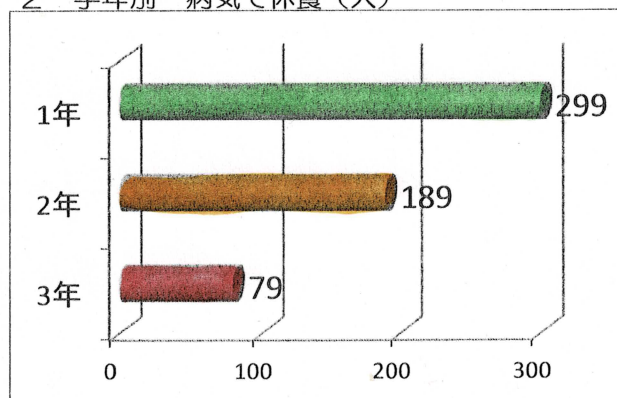
1 月別 病気で休養(人)



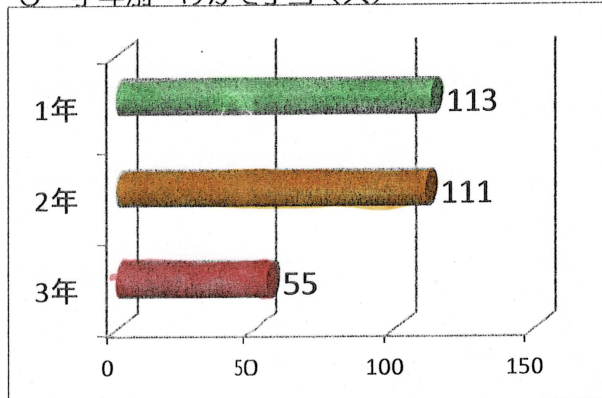
4 月別 けがで手当(人)



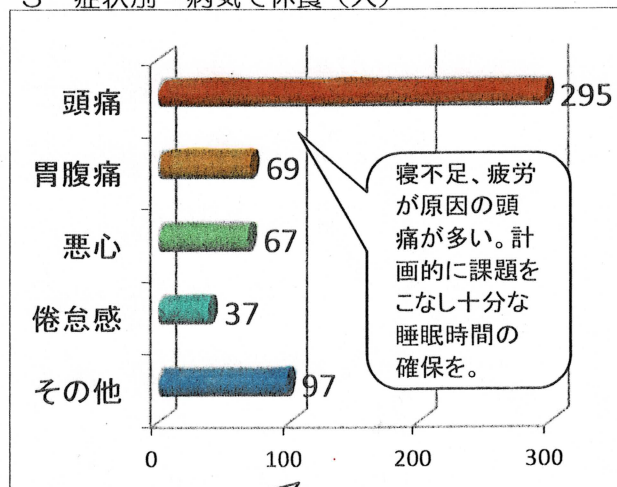
2 学年別 病気で休養(人)



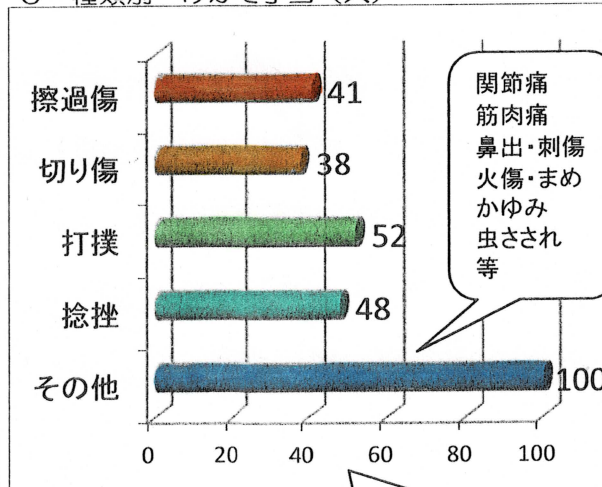
5 学年別 けがで手当(人)



3 症状別 病気で休養(人)



6 種類別 けがで手当(人)



熱測定、体調の相談など短時間の対応で教室復帰、早退したのは172人で、保健室で1時間休養した567人と合計すると739人が体調不良で保健室を利用しました。朝から体調不良で登校し早退するケースが目立ちます。登校前の体調確認を！

けがで手当てした279人中、病院受診は21件でした。体育や部活動でのけがや休み時間のけが多かったので、準備運動をしっかり行い、休み時間は落ち着いて過ごすようにして、けがを予防しましょう。