



# ほけんだより

卒業生 特別号



知念中学校 保健室  
2023/3/10/fri


## ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、中学校生活はどうでしたか？からだもこころも健康で3年間過ごすことができましたか？みなさんは、これから新しい場所へ羽ばたこうとしています。環境が変わり、戸惑うこともあると思いますが、中学校生活で得た学びや経験は、必ずどこかで役に立つはずです。あせらず、自分のペースで、着実に前進して行ってください。

みなさんのこれからの活躍を期待しています (\*^\_^\*) ♪

知念中 養護教諭 寄川郁美

### 3年生 1年間の保健室利用のようす(3/6までの集計)


利用件数  最も多かった病気

**252** 件 **頭痛**

2番目は腹痛、3番目は気分不良でした。

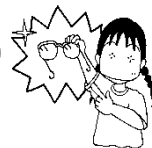
最も多かったケガ **打撲**

むし歯がある人は早めの治療を!

むし歯治療率 **13.3** % 

視力受診率 **26.2** %

見えづらいと感じる人は、眼科へ行こう!



### 身長伸びのびチャンピオン

～9年間で最も身長が伸びた人は誰だ!?!～

☆男子☆

- 1位 親川 永空 (2組) 54.9cm
- 2位 具志堅 大夢 (2組) 53.7cm
- 3位 宮城 祐吾 (1組) 53.0cm

☆女子☆

- 1位 新城 美優 (2組) 44.0cm
- 2位 前城 海姫 (2組) 43.3cm
- 3位 伊集愛来・内間心愛(1組) 42.0cm

全員に、9年間の成長の記録を配布しています。個人差はありますが、一人ひとり、からだもこころも成長しました。おめでとう!

### 高校生活を楽しまたいあなたへ!


その1:生活習慣を整えよ。

高校によっては早朝から授業があるところも。新生活を健康に、順調に過ごすためには、生活習慣を整えることが大事。早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。

その2:むし歯・視力低下…医療機関へ行こう!

高校生になり、中学生のころにはできなかった好きなおしゃれを楽しむ人もいます。見た目(第一印象)は大切です。おしゃれもいいですが、長い春休み、眉毛や髪型よりも、まずはむし歯と視力を治すことを優先しましょう。中学生のうちは、医療費が無料ですよ!

楽しい思い出も 成長に必要な



つらい体験も 財産なんだよ。

裏面も見たね。

# 健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計

点



<p><b>何でもよく食べたかな?</b></p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p>	<p><b>人との関わりは?</b></p> <p>① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p>
<p><b>食後の歯みがきができた?</b></p> <p>① いつもできなかつた ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた</p>	<p><b>ハンカチ・ティッシュ持てた?</b></p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p><b>外出後の手洗い・うがいは?</b></p> <p>① いつもできなかつた ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p>	<p><b>爪は伸びていなかった?</b></p> <p>① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p>
<p><b>毎日の排便(うんち)は?</b></p> <p>① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p>	<p><b>スマホ・ゲーム・タブレットは?</b></p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p>
<p><b>朝の目覚めは?</b></p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかつた ③ いつも気分よくスッキリ!</p>	<p><b>朝ごはん食べたかな?</b></p> <p>① いつも食べない ② ときどき食べなかつた ③ いつも食べた</p>

**30点満点...すばらしい! この生活を卒業後も続けていきましょう。**

**21~29点...おいしい! どの点数が低かつたかな? 春休みに入っても、ダラダラ怠けたりせず、健康的な生活を心がけましょう。4月からの新生活、満点でスタートできるといいですね。**

**10~20点...まだまだ、健康的な生活はできていません。自分の中学校生活での生活習慣を見直し、健康的な生活を心がけてください。**