

保健だより

平成 31 年 3 月 8 日 釜高保健室 No.10



あたたかい日が少しずつ増えてきて、雪も雨に変わりました。ほどよいときに降るやさしい雨を“甘雨”といい
ます。草木にやわらかく降り注ぎ、草木の成長を促す雨という意味です。

みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれ
ません。成長したみなさんに次の学年で会えることを楽しみにしています。

保健室の一年

多かった体調不良は？

- 1 頭痛 27.4%
- 2 風邪症状 14.4%
- 3 腹痛 9.3%



多かったケガは？

- 1 擦過傷 20%
- 2 腰痛 15.8%
- 3 発疹 12.6%



この他にも
話をしたり、
相談に来る人
もいました。

来室者が多かったのは？

- 1 番多かった月 5月
- 1 番多かった曜日 水曜日
- 1 番多かった時間 昼休み



むし歯を治療した人は

21 人 / 100 人中

春休みが治療の
チャンスです！

健康管理は、この先の長い人生において、いつまでも必要なこと。卒業したら、社会に出たら、必ず自分自身
で健康管理しなくては行けない。高校生の今、できることはなんだろう。次の学年に上がる前に考えてみてね。

3月9日は“ありがとう”の日

日頃、みなさんは「ありがとう」と言っていますか？

- お弁当作ってくれてありがとう
- 送り迎えしてくれてありがとう
- 洗濯してくれてありがとう
- 毎日働いてくれてありがとう
- 話を聞いてくれてありがとう
- 仲良くしてくれてありがとう
- 真剣に怒ってくれてありがとう
- 一緒に笑ってくれてありがとう



みなさんの生活には、あたりまえになっていて、なか
なか言えない“ありがとう”の気持ちがたくさん溢れて
いるはず。恥ずかしい気持ちもあるかもしれませんが、
普段なかなか言えない“ありがとう”を言葉と態度に表
してみましょう。

笑う門には福来たる

笑うとNK細胞が活性化し、がんや感染症にか
かりにくくなる、と言う話を聞いたことがあり
ませんか？“笑い”は健康に深い関係があると
言われています。実際に落語を聞いて笑うと、
炎症を起こさせる分子（炎症性サイトカイン）
の血液中の濃度が下がるというのです。大声で
笑うとスッキリするのは誰しも経験的に知っ
ているかと思いますが、私たちは自然と、日常
の何気ない笑いによって、知らず知らずのう
ちに免疫力を高めているのです。

時には、笑えない日もあるかもしれませんが。十
分落ち込んだら、意識的に笑顔をつくってみま
しょう。笑う門には福来たる、ですよ。

自分でつけよう！ 健康の通知票

＼この1年を振り返って、5段階で評価してみましょう！／

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている	5	4	3	2	1
栄養のバランスよく食べている	5	4	3	2	1
ダイエットのために、〇〇だけ〇〇抜きをしていない	5	4	3	2	1
ジュースやおやつを食べないようにしている	5	4	3	2	1

点

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5	4	3	2	1
睡眠時間を6時間はとれている	5	4	3	2	1
寝る2時間前にはスマホやゲームをやめている	5	4	3	2	1
朝起きたら日光を浴びている	5	4	3	2	1

点

運動編

毎日適度な運動をしている	5	4	3	2	1
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	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ている	5	4	3	2	1
運動のあとは体を清潔にしている	5	4	3	2	1

点

こころ編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5	4	3	2	1
悪口や陰口を言いたくない	5	4	3	2	1
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5	4	3	2	1
ストレスをうまく発散している	5	4	3	2	1

点

社会編

気持ちよく挨拶ができる	5	4	3	2	1
家族の中で役割を持っている	5	4	3	2	1
学校で割り当てられた役割を果たしている	5	4	3	2	1
将来の夢や目標について考えることができる	5	4	3	2	1

点

81~100点

健康そのものの1年でした。来年度もその調子！

61~80点

あと少し「できる」日を増やしたら、毎日がより充実するかも

41~60点

来年度は「出来ない」日より「できる」日を増やそう。

充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。来年度は毎日の中で健康を意識してみよう

41~60点

疲れていたのかも。来年度はできることからやってみよう

合計得点

点

春休みも元気に過ごして、また4月に会いましょう！