

ほけんだより



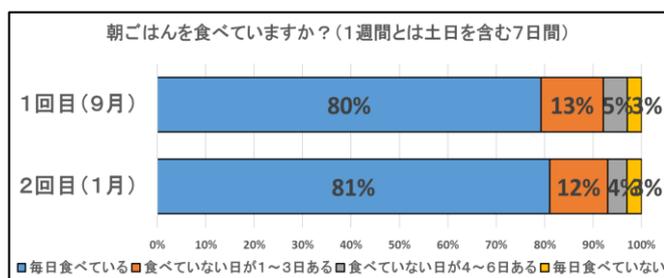
R4年度
南部中 保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ暖かな日差しを感じられる日も多くなってきました。いよいよ学年の締めくくりの時期です。この1年間を振り返ってみて、どうでしたか？身体だけではなく、心も大きく成長できた1年となったのでしょうか。4月からの新たなステップのために、毎日を大切に過ごしましょう。

第2回目の生活習慣アンケートの集計結果について

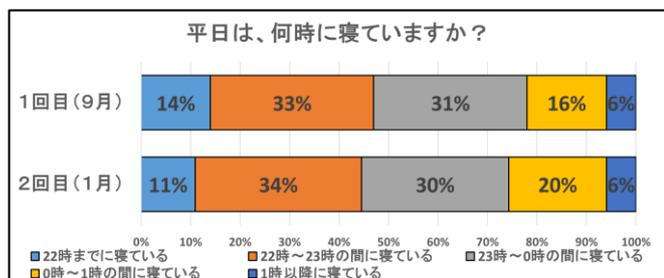
1月中旬に全校生徒を対象にした第2回目の生活習慣アンケートを実施しました。9月末に実施した第1回目の結果を受けて、自分自身の課題に対して生活習慣を見直すことはできたでしょうか？今回は、1回目と2回目の比較結果を掲載します。生活習慣を整え、4月からの新しい生活に備えましょう。

< 朝食について >



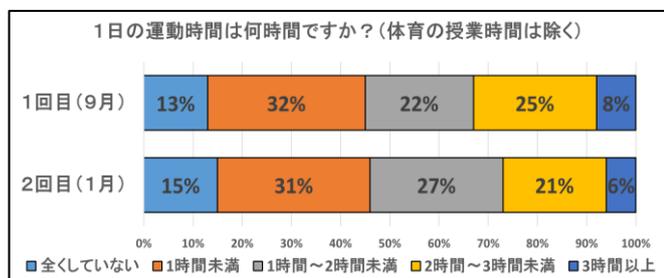
朝食は、8割以上の方が「毎日食べている」という結果でした。食べていない日がある人の欠食理由は、「時間がないから」次いで「食欲がないから」が7割以上を占めていました。早起きをして朝食を食べ、1日の良いスタートを切れるようにしましょう。

< 睡眠について >



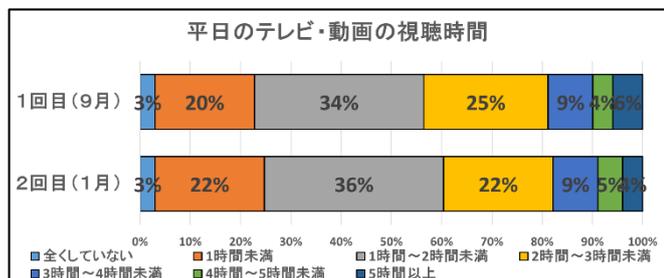
1回目より2回目の方が、「22時までに寝ている」が3ポイント減少し「0時以降に寝ている」が4ポイント上昇しています。また、平日の起床時間が「6時半以降」が8ポイント上昇しています。早寝早起きをして、睡眠時間を8時間以上確保できるようにしましょう。

< 運動について >



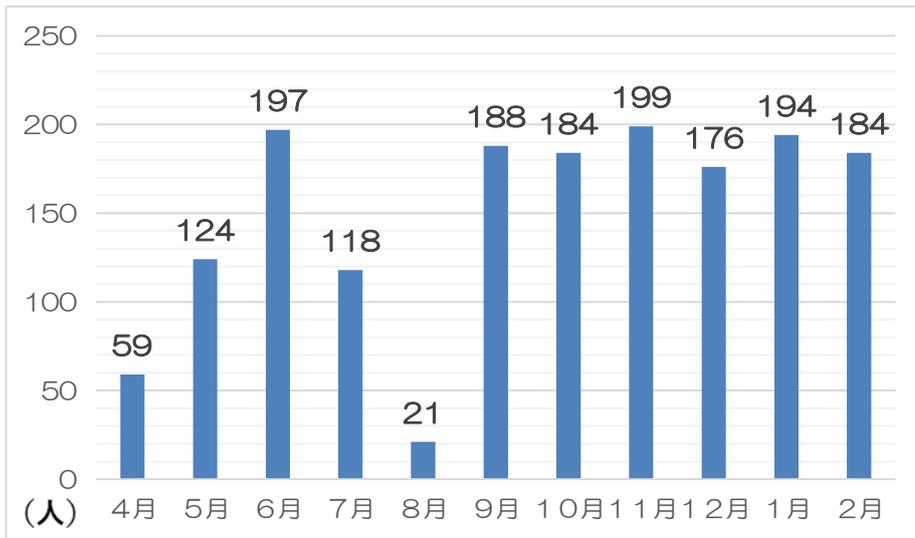
1回目より2回目の方が、1日の運動時間が「全くしていない」が2ポイント上昇し「2時間以上」が6ポイント減少しています。運動は、心身のリフレッシュにもなります。積極的に歩いたり、家事の手伝いやストレッチをしたりして運動習慣をつけましょう。

< メディア使用について >



平日のテレビ・動画の視聴時間が「2時間以上」が約4割、平日のゲーム・SNSの使用時間が「2時間以上」が約3割でした。平日は、塾や習い事がある人もいると思うので、メディアの使用時間を考えて、時間を有効活用できるようにしましょう。

令和4年度保健室の利用状況



1年間の来室者数（4月～2月）
のべ **1,644人**

外的疾患（擦り傷や切り傷など）
のべ **494人**

内的疾患（頭痛や腹痛など）
のべ **902人**

男子 のべ **718人**
女子 のべ **926人**

身体や心の健康を守るためには、規則正しい生活をすることや、ストレス発散方法を見つけることが大切です。来年度は、今年度より心身とも健康に過ごせるようにしましょう！

新しい学年に向けて 春休み To Do リスト

手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態
新学期を迎えま
しょう。

ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間をつくって、
心のエネルギーもチャージ。

治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康
診断が始まります。具合の悪いとこ
ろは病院でみて
もらっておいて
ください。

新学期の準備をしておこう

いらないものは処分し、足りない
ものを買そろえておきましょう。
当日忘れ物のな
いよう、早めに
準備を。

ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習
のときなど、周
りをよく見てケ
ガのないように
してください。

元気に笑顔で
新学年を迎えましょう！

* 3年生のみなさん *



* 卒業おめでとうございます *

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます☆
南部中学校で過ごした3年間には、たくさんの思い出が
詰まっていることでしょう。時には辛く、悩んだことも
あったかもしれません。しかし、その中で学んだことも
たくさんあったと思います。みなさんが歩んできた日々
に無駄なことは一つもありません。これからの人生で悩んだ
時は、周りにも目を向けてみてください。みなさんの事を
大切に思ってくれる人がいるはず。そういった人との
出会いを大切に、思いやりの心を持ち続けてください。
いつまでも応援しています。