

かんせんせい いちょうえん
感染性胃腸炎、おたふく風邪ができました。体調に気を付けて過ごしましょう。

ほけんだより 3月

令和7年3月14日
糸満市立西崎中学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ ふ かえ
今月の保健目標：健康生活を振り返ろう

もうすぐ春休みです。春らしい季節になろうとしています。さて、この1年間みなさんは健康な生活を送れましたか？3月号で健康生活を振り返ってみましょう。

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

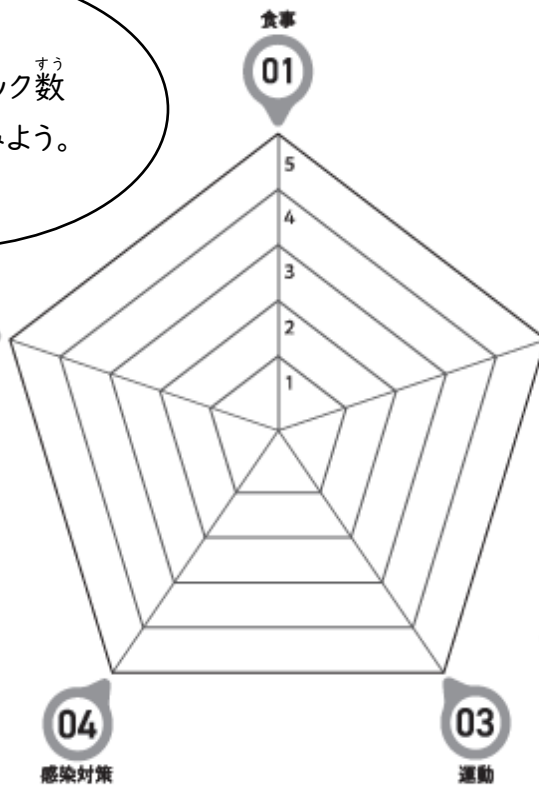
- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

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

かくこうもく
各項目のチェック数
かこ
を書き込んでみよう。



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をしている
- ☐ 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



●あてはまる数が3個以下の項目があったあなたへ

01 食事	02 睡眠	03 運動	04 感染対策	05 心
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。 	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。 	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。 	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。 	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。上手に気持ちを切り替えて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。 

●5個すべて当てはまる項目があったあなたへ・・・この調子で健康生活を続けましょう♪

(2024年3月13日時点)

健康相談	ケガ	病気
298人	121人	1324人

1年間の記録

～お家の方へ～

- おたふく風邪(症状は耳から顔周り、顎下の腫れや痛み等)・感染性胃腸炎(腹痛・吐き気・嘔吐・下痢等)が発生しています。どちらも、熱が出ないときがあります。気をつけましょう。
- 感染症の治癒証明書や学校に出す書類はありません。学校まで医師から聞いた出席停止期間の連絡をマチコミか電話(098-994-3050)で連絡をお願いします。
- 災害共済給付金申請書類の提出はお早めに保健室まで提出をお願いします。
- むし歯の治療や口臭予防などの歯の健康のために最低でも年に1度は歯科受診をおすすめします。春休みは受診のチャンスです。
- 女の子がいるご家庭にお願いします。生理痛が辛そうな場合は、痛み止めの検討や婦人科受診の検討をお願いします。毎月の痛みで生活に影響がでている場合は医療機関のサポートが必要です。