

ほけんだより



令和7年3月10日
南知多町立篠島中学校
保健室



今年度も残りわずかとなりました。この1年間楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったこと…たくさんあったと思います。みなさんが自分の夢に向かってしっかり歩いていくためには、日々の健康がとても重要です。よりよい新学期を迎えるために、この1年を振り返って、新たな目標を立ててみましょう。これからも、みなさんが健康で楽しい毎日が過ごせることを願っています。

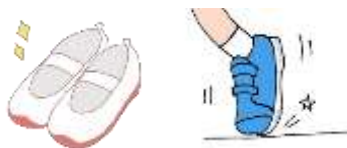
生活習慣を見直そう!!



基本的な生活習慣5項目は「食事・睡眠・排泄・清潔・衣類」といわれています。どれか一つでも、欠けてしまうと病気にかかりやすかったり、元気がイマイチ出なかったりします。元気に春休みを過ごすため、よりよい新学期を迎えるために、自分の生活習慣を見直してみましょう!

衣類

上靴や運動靴のサイズは合っていますか？この1年で身長と同時に足も大きくなっているでしょう。今の自分に合ったサイズなのか新学期を迎える前に、確認をしてけがを予防しましょう!



食事

中学生に必要なエネルギーは2000~2800kcalです。朝昼晩の食事でバランスよく取りましょう。



清潔

「清潔」には、手洗い、洗顔、はみがき、お風呂に入る、洗髪、髪をとくす、鼻をかむ、清潔な服を身に着ける、などがあります。

清潔はウイルスや細菌の侵入を防ぐと同時に、周囲の人に対するエチケットでもあります。



排泄

プリストル便性状スケール (BSS)



排便量スケール



水様便は0cm×0cmで表す

理想的な便は、上記の枠内で、黄褐色で、臭いが少なく、すりと出るものです。回数は個人差が大きくなりますが、1日に5回以上、1週間に1~2回以下の状態が続く場合は注意が必要です。

睡眠



13歳~18歳の青少年がとるべき睡眠時間の長さは、8~10時間とされています。睡眠不足が続くと、心と身体に多大な悪影響を及ぼす可能性があります。健康的な心と身体を育むためには、睡眠時間の長さだけでなく、質の高い睡眠をとることも大切です。

第10回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

いつも笑顔で周りの人も笑顔にしてくれるところや誰とでも仲がよいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「思っていなかったところをほめてもらえてよかったです」とまたステキな笑顔が見られました。



1年生 ■■ ■■さん

話し方が丁寧で上手なところやいつも朝「おはよう」って言うところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「他の人から見た自分が知れてよかったです」と新たな自分を発見することができたようでした。

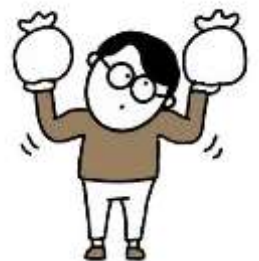
2年生 ■■ ■■さん

落とし物を拾う優しいところやいつも元気で誰とでも仲がいいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「こんなにほめられたことはなかったので、嬉しいです。ありがとうございます」と少し照れながらも嬉しそうにニコニコ笑顔がみられました。



全10回のほめほめタイムが今回で最後となりました 🙌
自分のステキなところを知る・相手のステキなところを見つける体験はいかがだったでしょうか！？

「自分で自分を認める」ことは簡単なようでとても難しいです。
よいところやできることはつつい謙遜(例) そんなことないよ~と言ったり思ったり) してしまったり、よくないところやできないことは否定してしまったりとネガティブになりすぎてしまいがちです。
よいところもよくないところも、できることもできないことも、そのままがあなたです。



自分の強みをさらに伸ばすため頑張るもよし 🍀 自分の足りない部分を克服しようと頑張るもよし 🍀
まずは、「自分」とは何なのか主観と客観を比較して分析し、「ありのままの自分を自分で認めて」あげてください。そして、自分で自分をほめてあげてください。
他でもないあなた自身が、あなたと生涯を共にします。
自分を信じて、労って、優しく大切にしてください。

