



宇都宮市立清原中学校
令和4年3月4日

もう少しで、今年度も終わりです。どんな1年でしたか？
新型コロナの感染が見つかったから、約2年が経とうとしています。
学校生活もままならないことが多かったと思います。そんな窮屈な
思いをしながらも、駅伝大会や修学旅行などの行事があるときは、
みなさんの笑顔はとても輝いていました。
来年度も笑顔咲く1年にしましょう。

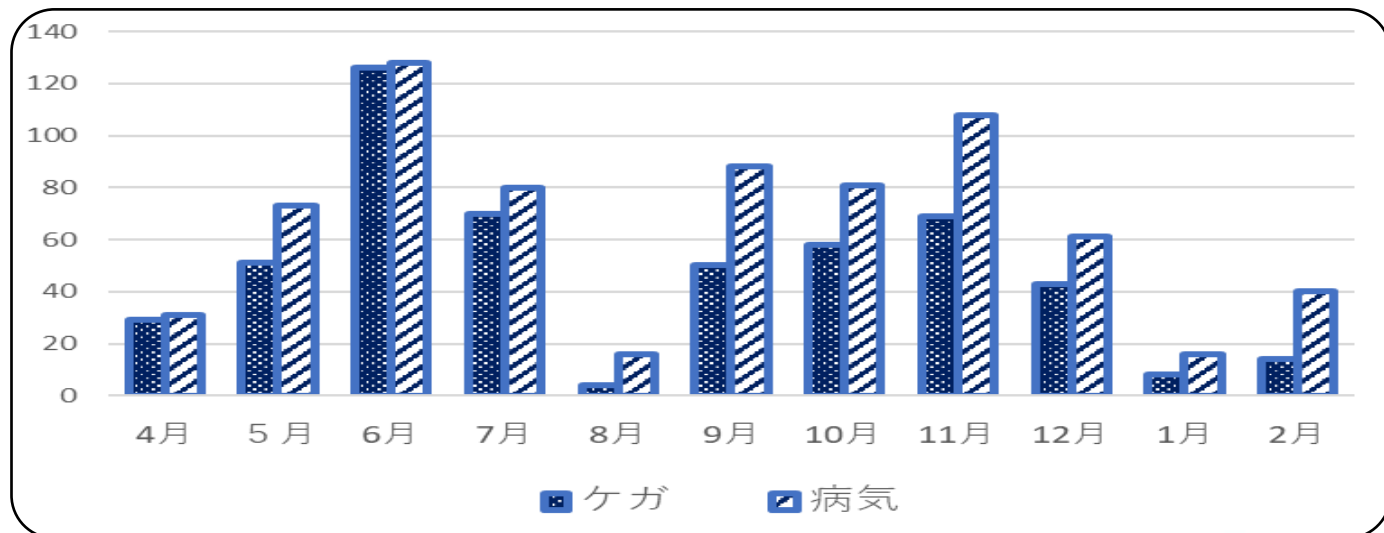


今月の保健目標 健康生活について振り返ろう!!

今年度の保健室利用状況

■ 月別状況 ■

2月25日までの数になります。



■ 学年別利用状況 ■

	1年	2年	3年	合計
ケガ	143	198	126	467
病気	238	297	270	805
合計	381	495	396	1272



■ 来室で一番多かった症状 ■ 頭痛 (237名)

続いて、気分不快と腹痛でした。



■ 来室で一番多かったケガ ■ 擦過傷 (119名)

続いて、打撲と筋肉痛でした。



不定愁訴(原因が分からなく体の不調を訴える症状)の人が多かったように感じます。実際、睡眠不足からの頭痛や気分不快の人もありましたが、コロナ感染症や今年はワクチン接種などもあり、当たり前になっていた生活ができないことに心も疲れて症状として出ていたのかもしれない。

春休みは、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

裏面も見てください!!

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 …… 毎日できた
- 4 …… だいたい毎日できた
- 3 …… できたりできなかったり
- 2 …… あまりできなかった
- 1 …… ほとんどできなかった

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7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計

点

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、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計

点

運動編



毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりしている

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

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計

点

心編



人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計

点

社会編



気持ちよくあいさつができています

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ある

5 4 3 2 1

合計

点

評価結果

すべての合計

点



81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか？来年はできることからやってみよう

今年1年心と体は元気に過ごせたか振り返ってみてください。
4月からどうすれば元気に過ごせるか考え、実行に移しましょう。