



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 7. 9
No. 7
下仁田中 保健室

『健康診断の記録』を配付 (お知らせ)

4月から行ってきた健康診断が終わりました。

その結果を『健康診断の記録』(A4上質紙)を配付し、お知らせします。

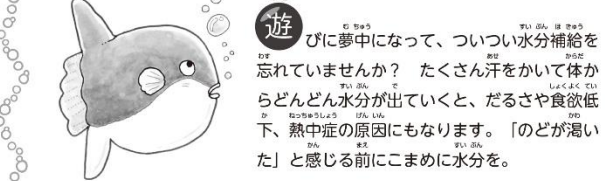
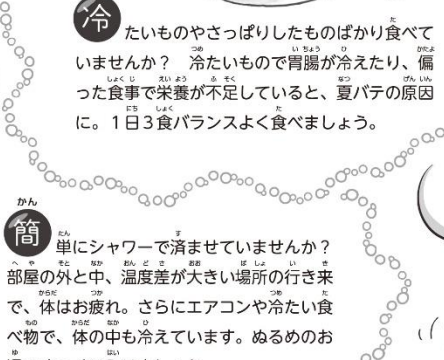
結果をご覧いただき、受診や治療の必要がある場合は、夏休みを使って早めに受診していただけるとありがたいです。

6月の下旬に、生徒には受診状況を聞きました。「まだ、受診していない。」「受診は未定。」という生徒には、受診の必要性を話しました。今回『健康診断の記録』と一緒に以前お配りした『受診のお勧め』と同じものを綴っておきましたので、それをお使いになっていただいても構いません。受診時にお持ちください。



<1年生の保護者の方へ・お知らせ>

6月30日に行った心臓検診の結果はまだ届いていませんので、心臓検診の欄は空欄になっています。結果は、届き次第、ご連絡いたします。



体にいいこと
たくさん

夏野菜を探せ!

き	お	く	ら
び	ゆ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり!

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

中学生には、 簡単な問題かな?

わかったら、保健室に
きてください。

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____



夏休みを元気に過ごそうプロジェクト

(保健委員会)

保健委員会では、夏休みも皆さんが元気に過ごせるようにするために、どんなことができるかを話し合いました。

<最初の提案>

夏休みにチェック表を毎日つけてもらって、意識してもらおう!

毎日つけるのなんて、面倒だよ。結局、夏休みの最後にまとめてつけて終わりだよ。意味ないよなあ...

チェック項目がみんな同じなんて、ありえない。だって、人によって、できていることと、できていないことが違うんだから...

紙だとなくす人もいるから、せっかくタブレットを持って帰れるんだったら、タブレット使おう! 部活(バスケット)でやっているスプレッドシートで、できるんじゃないか

★こんな、保健委員たちのやりとりがありました。

そして、このように決定!!

① 自分のための目標を決める。

『寝る時刻』『起きる時刻』『バランスのとれた食事』『運動』『テレビ、スマホ、タブレット等の使用時間』『新型コロナウイルス感染予防・免疫力アップ』『1日3回の歯みがき』など、自分がまだできていないことや夏休みになっても続けたいことを、考えて決める。(具体的なものがよい)

② 1週間ごとに振り返る。

③ タブレット(スプレッドシート)を使用する。

夏休みに使用するスプレッドシートは、**クラスルームに配信します。**

7月25日(日)からはじめます。

***毎週日曜日**に、1週間の自分の目標を決めたり、1週間の振り返りをしたりします。

目標は毎週1つ、自分が健康に過ごすために、必要と思うことを考えて、決めてください。

8月27日(金)朝クラスルームに提出する。

スプレッドシートは、保健委員の3年生が、普段部活で使っているものをヒントに「できるかわからないけど、作ってみるよ。」と言って、作成してくれたものです。

その前向きな言葉を聞いて、先生はとても嬉しくなりました。

前向きに取り組む3年生。どうか、たくさん後輩にその姿を見せてくださいね。そして、1、2年生も、先輩の良さを引き継いでいてほしいです。

