

ほけんだより



No. 11
R6. 3. 1

五島高校定時制

あたたかい日が増え、春の訪れを感じられるようになってきました。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期です。風邪をひかないように、脱ぎ着しやすい服装で過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」です。イヤフォンやヘッドフォンを使うとき、音量が大きすぎないか確認してみてください！

★今月の保健目標：1年間を振り返ってみよう！

今年度は、みなさんの生活習慣を改善するために「生活習慣改善シート」の取り組みを行いました。みなさんの頑張りを振り返りましょう！

	目標	A	B	C
10月	スマホ・ゲームを寝る1時間前までにやめる	12.7%	19.4%	67.9%
11月	1日に3回歯みがきをする	41.8%	53.6%	4.6%
冬休み	朝8時までに起きて夜24時までに寝る	26.5%	30.0%	46.5%
2月	朝8時までに起きて夜24時までに寝る	12.9%	32.9%	53.5%

※A:達成できた B:少しできた C:全く達成できなかった

冬休み中よりも学校がある日の方が、生活リズムの乱れが目立ちました。学校がある日は帰りが遅くなり、寝る時間も遅くなってしまいかもかもしれません。しかし、寝る直前までスマホを使っている人が多いので、就寝前のスマホ利用を見直し、早く寝るようにしましょう。一方で、生活リズムが改善している人もいました!!規則正しい生活習慣が身につくことを期待しています😊

気持ちよく新年度を迎えるために

受診・検査・治療



必ず今年度中に!



歯科や眼科に行けましたか?治療せずにそのままにしていると、どんどん悪化してしまいます!体の負担が少ないうちに、治療費が高くなならないうちに受診しましょう。

これを貸してあげると...

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、悩みごとがなくなる方法が見つかったり、元気につながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

