

保健だより

令和4年3月18日 福島中央高校保健室



2021年度も、もう終わりです。楽しかったこと、大変だったこと、いろいろあったと思いますが、どれも皆さんが一回り大きく成長するための大切な経験です。この1年間をもう一度振り返って、自分がどれだけ成長したか確かめてみましょう。

自分でつけよう 健康の通知表

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

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	点
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、〇〇だけや〇〇めきをしていない	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	

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている	5	4	3	2	1	点
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	

運動編

毎日適度な運動をしている	5	4	3	2	1	点
運動前後のウォーミングアップやクールダウンをしている	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	

春休み中も新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう!!

- こまめな手洗い・手指の消毒
- 定期的な換気
- こまめな消毒（ドアノブ・スイッチなど）
- マスク着用
- 密をさける
- 体調が悪いときは外出しない など

もしも春休み中に新型コロナウイルスに感染したら学校に連絡をしてください。

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできる	5	4	3	2	1	点
悪口や陰口を言いたくない	5	4	3	2	1	
困っている人に声をかけたり助けたりできる	5	4	3	2	1	
ストレスをうまく発散している	5	4	3	2	1	

社会編

気もちよくあいさつができる	5	4	3	2	1	点
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	

すべての合計

81~100点

健康そのものの一年でした。
来年もその調子！

61~80点

あともう少し「できる」日を増やしたら、
毎日がより充実するかも

41~60点

来年は「できない」日より「できる」日を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できない」理由を考えてみよう。
来年は毎日の中で健康を意識してみよう

0~20点

疲れていたのかな？
来年はできることからやってみよう



世界のどこかで
いつも暴れている

花粉



日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることになります。コロナが明けて、やっと

海外旅行に！

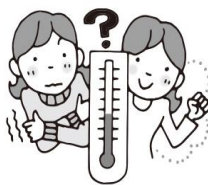
…その前には、行き先の花粉情報を調べておいたほうがいいかもしれませんね。



同じ気温でも…？

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか？

「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入出入りする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体か



ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を『体感温度』と言います。

少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



むし歯や視力低下など、治療や検査が必要な人は、春休み中にすませて、健康な体で新学期をむかえるようにしましょう!!



4月から保健室が新しくなります!!

4月から、いよいよ「ふくしま新世高校」がスタートするのに合わせて、ふくしま新世高校専用の保健室ができます。始業式に登校したら、ぜひのぞいてみてください。

