

たんぽぽ



日南町立日南中学校
平成 28 年 5 月 7 日 (土)

No. 2

新学期が始まって一ヶ月が経ちました。新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているもの。その状態のままGWに突入し、遊びや部活などであまり休養をとれていない人もいませんか。逆に、ずっと過労でずっと辛い...という人もいませんか。GW明けは体調を崩しやすい傾向がみられます。まずは早寝・早起き・朝ごはんを意識して、一日のリズムを整えることで体調を整えていきましょう。

【5月の保健目標】 自分の健康状態を知ろう

心と体は 一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

親まかせではなく
自分でチェック!!

自分の健康状態 を CHECKしよう!

毎日元気に元気が強いたり、運動をしたり、
行事に参加したりするための基本となる
のが『心と体の健康』です。
体調の変化に毎々感じようになるために
毎朝 CHECKしてみましょう。

目覚め

いつも通り
起きられましたか

オホ...

鼻水

鼻水は
出ていませんか

せき
くしゃみ

せきやくしゃみは
でませんか

食欲

朝ごはんを
食べられましたか

発疹は
出ていませんか

あれ?
なんだ?

顔色

顔色が赤かったり
青白かったりしませんか

肌

排便



スッキリ
下痢や便秘に
なっていない
ですか

なんだかいつもと違う...と思ったら

☆ 発熱を測ってみましょう。... 発熱を測りながら脈拍も数えてみませんか?
安静にしている状態で、1分間に100前後脈拍がある時は要注意です。

☆ 言動が悪いと、どんな言動なのかをお家の人に知らせておいてもらおう。

凡時徹底～生活の中で～

①『聞く時に黙る』が定着しているか

②待つことができる

→待っている間に次の事柄の準備やイメージ(期待感)がもてる

③対応・コミュニケーションは顔を見てする

④問いかけや 言われたことに対しての 返答がある

⑤あいさつや 返事が できる

⑥話す人 注目する人に 身体(おへそ)を向ける

⑦使ったものは 元の位置に もどす

→椅子を使った後に しまう

⑧持ち物の管理が できているか

→カバンのチャックを閉める 靴下など身につけるものの管理は?

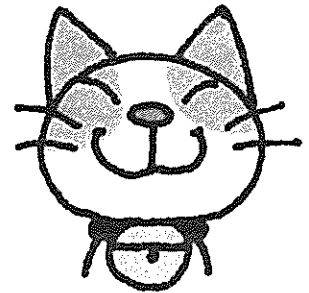
→出すことができても、『しまう・片付ける』まで完了しているか

⑨『人に迷惑をかける』という事についての 理解があるか

→許されない行為 として定着しているか

⑩みんなの気持ちが下向きになるような言動を 許していないか

⑪時間を意識できているか



↑ 「凡事徹底は 簡単のようで難しい?」 (時)

これは、保育園の年長さんが受ける 小学校入学前の就学時健診の際に
伝えられた内容で、小学生になる頃にできてほしい行動力の一例です。

中学生にとっては、やはり簡単なこと……かな? 小学生みたいに『言われたら行動力』
ではなく、『言われなくても当たり前』にできることが、社会に出て 働くようになって
からも、使える自分の力 となっていくのだと思います。