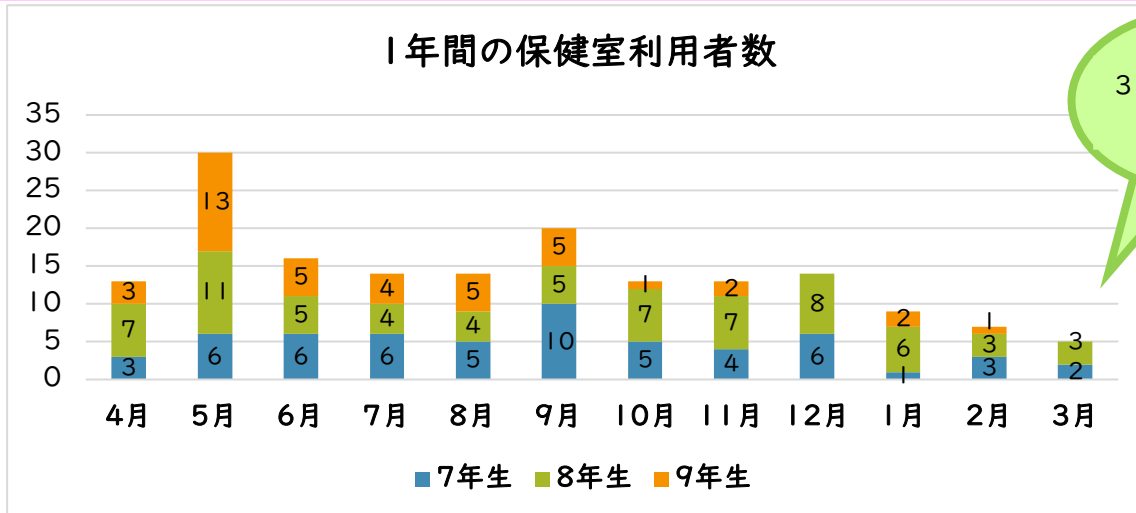




ほけんだより

少しずつ春の暖かさを感じるようになりました。この1年、それぞれが自分なりに一生懸命取り組み、心も体も大きく成長しましたね。自分の頑張りをぜひ振り返ってみましょう。

1年間の健康な生活や行動を振り返ろう



3月13日(金)まで

このグラフは、今年度の保健室利用者数を表しています。特に5月は、頭痛などの体調不良や部活動中のけがが目立ち、9月は体育大会練習による熱中症での来室が多くみられました。年間を通じて来室者数は比較的少なく、**体調管理を意識して生活する力**が徐々に身に付いてきていますね。また、保健室はけがや体調不良だけでなく、心が疲れた時にも利用できる場所です。これからも自分の心と体のサインに気付き、「少し休む」「誰かに相談する」ことを大切にしていきましょう。

「ひとりだち健康カルテ」の活用

昨年度から「ひとりだち健康カルテ」の活用が始まりました。15歳の“ひとりだち”の時に何が身についていると安心して親元を離れられるのか…。これまでの心身の健康に関わる授業で使ったプリントを綴じていたファイルを活用し、自分自身で学びや成長を振り返り、自己課題に気付き、目標を立てて、よりよくなるように実践し、また振り返り…を繰り返して、健康によい生活をしていくことで、生涯健康に生きていく力をつけて欲しいと願っています。

ステップ1【自己みつめ・分析して考える】	ステップ2【目標設定】	ステップ3【振り返る】
自分の健康面について、気になること、伸ばしたいこと、改善したいことを自由に書きだしてみよう。	【学年の健康診断や検診カードなどの結果から、意識してがんばっていることがあれば自由に書いてね。】 先生からのアドバイスも参考にしてください。	目標に対して自分の行動はどうだったか、よくなりましたか、振り返りましょう。

生徒の健康カルテを一部紹介します！

ステップ1【自己を見つめ、分析して考える】

体力テストの結果から、自分は「柔軟性」があまりない。だから、「ストレッチをする。」

ステップ2【目標設定】

体を柔らかくするために、「お風呂上がりにストレッチをする」

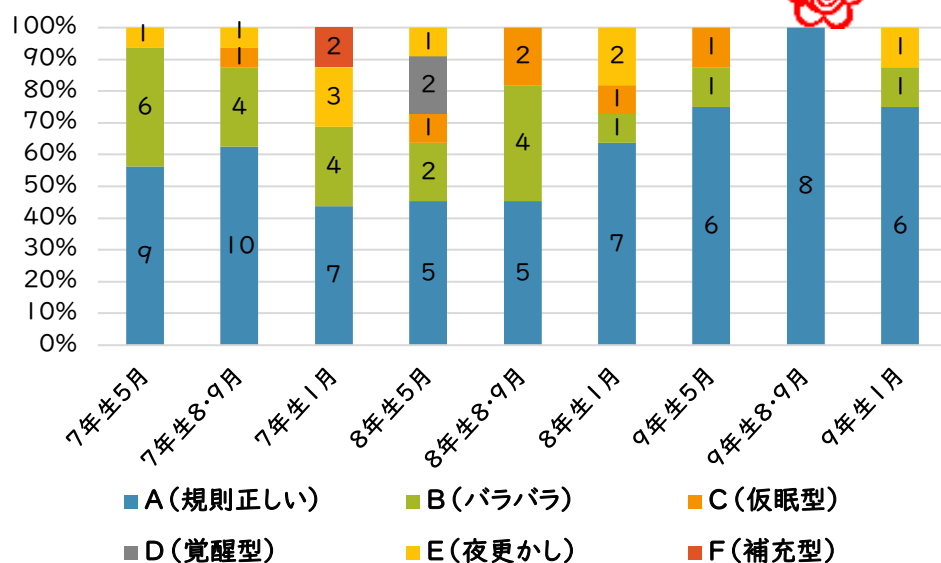
ステップ3【振り返る】

毎日ではできなかったけど、意識してできた。これからも続けていきたい。

自分を見つめ、課題に気付き、課題に対してスモールステップで**具体的な行動目標**を決めて、継続的に取り組んでいるのがいいですね！

1年間の睡眠朝食調査の結果を振り返ろう

睡眠タイプ別割合（後期課程）



10代には、心身の健康と成長のために**7～8時間の睡眠時間**が必要です。
睡眠時間を確保するために1日のスケジュールを見直してみましょう。

各学年の特徴と今後の課題

7年生 A（規則正しい）タイプが比較的多い一方で、生活リズムが不安定な人もみられました。後期課程の生活に慣れてきた今こそ、就寝時間を意識し、基本的な生活習慣を安定させることが課題です。

8年生 A（規則正しい）タイプは増えているものの、夜更かし傾向も見られ、生活の差が広がる傾向にありました。忙しい時期だからこそ、睡眠時間を確保し、自分で生活を整える力を高めていくことが課題です。

9年生 A（規則正しい）タイプの割合が高く、自己管理への意識の高まりを感じました。一方で、夜型傾向も一部にみられます。「ひとりだち」に向けて、心身の健康を支える睡眠の質を意識することが課題です。

後期課程全体 学年が上がるにつれて規則正しい生活への意識は高まっていますが、夜更かし傾向は共通の課題です。来年度も「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、**心と体を整える生活習慣づくり**を継続していきましょう。

～保護者のみなさまへ～

今年度も学園の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。子どもたちは、今年度も様々なことに挑戦し、悩み、葛藤し、たくさんのことを学び、一生懸命に学園生活を送っていました。子どもたちの頑張りの過程を「今年度も頑張ったね。」「前より〇〇になったね。」等と褒めてあげてください。

短い春休みですが、進級にあたり不安などもあるかと思います。何かあれば学校までお気軽にご連絡ください。春休みは、心身ともに十分に休養していただき、新年度への英気を養っていただければと思います。来年度も学園の保健活動にご理解とご協力をいただけると幸いです。

