

平成31(2019)年3月1日 伊丹市立西中学校

自分でつけよう 健康のセルフチェック

- 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

この1年を振り返って、5段階で評価してみよう!!

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、○○だけや○○ぬきをしていない | 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 | |

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。



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

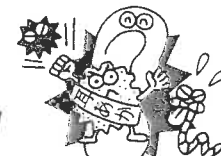
0~20点

疲れていたのかな?
来年はできることからやってみよう



しすぎは

実は耳あかにも
こんな役目があります



- 弱酸性で殺菌効果がある
- 敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- 苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは

NG!



しなさすぎも

耳あかがたまりすぎると
聞こえが悪くなる



耳そうじの正しいやり方は

- ① 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- ✕ 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- ✕ 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける