

保健だより NO.21



令和7年3月25日
大崎上島中学校
保健室

いよいよ明日から春休みですね。春休み中もしっかり睡眠や栄養をとって、生活リズムを整えましょう。
だんだん暖かくなってきたので、外遊びや運動をするのも良いですね。

「春休みのしおり」に生活リズムチェック表をのせています。春休み中の生活目標を決めて、睡眠時間や朝食の摂取の有無、歯磨きについて毎日記入をしましょう。ケガや病気をしないように、健康や安全に気をつけて過ごしてくださいね。新学期に、みなさんの元気な顔が見れることを楽しみにしています。

生活リズムチェック表

() 学年 氏名 ()

下の表の記入例を参考にして記入しましょう。

春休み中も、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。食後の歯磨きも忘れずにね！

春休みの生活目標 (右の欄に記入しましょう)					
	昨日 寝た時刻	今朝 起きた 時刻	睡眠時間	朝食の様子	歯磨き
			何時間 眠れましたか？	○…食べた △…少し食べた ×…食べなかった	歯磨きをした時間帯に ○をしましょう
記入例	10:00	7:00	9時間00分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月26日(水)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月27日(木)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月28日(金)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月29日(土)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月30日(日)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
3月31日(月)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月1日(火)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月2日(水)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月3日(木)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月4日(金)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月5日(土)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前
4月6日(日)	:	:	時間 分	○ △ ×	朝食後・昼食後・就寝前

【生徒のみなさんへ】

春休みのしおり(最後のページ)に「生活リズムチェック表」があります。以下の手順に従って、春休み中の生活リズムをチェックしましょう。

- ① まずは、自分で生活目標を決めて四角の枠の中に記入をしましょう。
- ② 3月26日(水)～4月6日(日)までの期間中、睡眠や朝食、歯磨きについての様子を毎日記入しましょう。
- ③ 自分で決めた生活目標を達成できたかどうか、あてはまるものに○を記入しましょう。
また、春休み中の生活を振り返っての感想や新年度からの生活目標を記入しましょう。
- ④ 4月7日(月)に学校でしおりを提出してください。

生徒のみなさんへ

①生活目標を達成できましたか？あてはまるものに○をしましょう。

達成できた () 達成できなかった ()

②下の欄に、春休み中の生活を振り返っての感想や新年度からの生活目標などを記入しましょう。

保護者の方へ

下の欄に、生活リズムや家庭での歯磨きの様子など、気になることやお子様へのメッセージなどをご記入ください。

【保護者の皆様へ】

いつもお世話になっております。
御家庭でのお子様の生活習慣について、気になることやお子様へ向けたメッセージ等の御記入をお願いいたします。

中学校では、歯と口の健康保持のため、食後の歯磨き指導を行っております。春休みにおかれましても、御家庭での食後の歯磨き等の声掛けや御支援をお願いいたします。

新学期には、給食後の歯磨きのための歯磨きセットを持参させていただきますよう、よろしくお願いいたします。