

ほけんだより 3月

No. 11
R7. 3. 3

五島高校定時制

少しずつ寒さが和らいで、春の訪れを感じられるようになりました。3月3日は「耳の日」です。イヤフォンやヘッドフォンを使うとき、音量が大きすぎないか確認してみてください!

★今月の保健目標：1年間を振り返ってみよう!

みなさんの生活習慣を改善するために「生活習慣改善シート」の取り組みを行っています。みなさんの頑張りを振り返りましょう!今年度は、起きる時間と寝る時間を個人で設定し、毎月2週間を目安に記録をとりました。

9月は「A」の割合が最も高い月でした!

	A	B	C
4月	27.4%	50.0%	22.3%
夏休み	35.2%	42.4%	21.9%
9月	36.4%	49.3%	14.3%
2月	25.6%	47.4%	25.1%

※A:達成できた B:少しできた C:全く達成できなかった

すでに身についた生活習慣を改善することは簡単ではありませんが、2月の振り返り欄に、「8時間睡眠が身につき、就寝後8時間後に自然と目が覚めるようになった」というコメントがありました。規則正しい生活を身につけるためには継続することが大切です。春休み期間も規則正しい生活を心がけてほしいと思います。



夜の過ごし方を見直してみてもいいでしょうか

8時までに起きることを目標にしている生徒の割合
76.9% (4月) → 68% (2月)

12時までに寝ることを目標にしている生徒の割合
80.9% (4月) → 68% (2月)

気持ちよく新年度を迎えるために

歯科や眼科を受診しましたか?

むし歯や歯石は自然に治ることはありません。放置していると、どんどん悪化していき、「おいしい!」と思いながら食事ができなくなってしまいます。体への負担がかからないうちに、そして治療費が高くなるうちに治療を受けましょう。

視力低下は日常生活に支障が出てくるだけでなく、就職や運転免許にも関わることです。視力低下の原因には病気が隠れていることもあります。また、眼科を受診せずに眼鏡やコンタクトレンズを作ると、目の病気を見逃すだけでなく、目が疲れたり、頭痛の原因になったりします。

万全の状態下次の学年に進級しましょう!

