

はっぴーすまいる



令和6年4月8日
上野中学校 ほけんだより No.1

新生活スタート！ 気持ちよく目覚めるために、少し早めに寝よう！

入学、進級おめでとうございます。

養護教諭（保健の先生）の^{たかのゆうこ}高野裕子です。保護者の方や他の先生方と一緒に、みなさんの健康な生活を守っていきます。よろしくお願いします。

けがや病気の手当てだけでなく、体のことで心配なことや人間関係などで困っていることの相談も受けています。ちょっとほっとしたいときも、保健室をのぞいてみてくださいね。

この「はっぴーすまいる」（ほけんだより）で、みなさんの元気な様子や健康な生活に役立つことをたくさん伝えています。上野中学校が「Happy smile」であふれるよう精一杯がんばります！



<おうちの方へ>

お子さんの生活で文字や図などを見間違えることはありませんか？色覚に異常がある場合、職業を選択する際に、配慮が必要な場合があります。もし、お子さんの様子から色の区別がつきづらいなど思うことがありましたら、学校に相談してください。ご希望があれば、検査をすることもできます。

骨が伸びるって、どうする？

健康診断の季節がやってきました。特に身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。



大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動

十分な睡眠

で骨の成長を助けてあげましょう。



自分の夢(目標)を叶えたい！ そのためにできることはなんだろう？

生活振り返りカード

～目標・したいことを叶えるために、健康な毎日を送ろう～



年 組 番 氏名 _____

1. 1学期の**健康目標**を書きましょう。 ex 早起きする！ 授業に集中し、前回より成績 up! 体を動かす！

_____ です。

2. だいたい記入例の平日の生活時間を書きましょう。

17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時
帰宅	ゲーム	夕食	テレビ	勉強	風呂			

寝る時間 22時30分頃

年に3回、「生活振り返りカード」を実施します。
自分の健康を保つための目標を書きましょう。
「睡眠時間を増やす」
「スマホの時間を減らす」
など具体的な目標を考えよう！

17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時

寝る時間 時 分頃

起きる時間 時 分頃

3. 目標を達成するための理想の生活時間を記入しましょう。

17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時

普段の平日の様子を正直に記録しましょう。
そして春休みモードから学校モードの生活に切り替えていきましょう！ まずは起床時間と朝ごはんからですね。

4. 今の生活について

・よいところや続けたいこと

・改善したほうがいいこと

今の生活に点数をつけると

○ / 100