











ほけんだより

この一年、心身の健康に気を付けて生活できましたか？
選んだ番号を左上の口を書いて、合計点を計算しましょう！

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
<p>「なんでもよく食べた？」</p> <p>①好きなものばかりを食べた ②少し嫌いなものがある ③なんでもよく食べた</p> 	<p>「食後の歯磨きできた？」</p> <p>①いつもできなかった ②時々忘れた ③必ず磨けた</p> 	<p>「外出後、食事前、トイレの後… 手洗いでできた？」</p> <p>①いつもできなかった ②時々忘れた ③必ずやった</p> 	<p>「早寝早起きできた？」</p> <p>①全く意識もなかった ②時々できなかった ③毎日できた！</p> 	<p>「自分のストレス解消法… 見つけられた？」</p> <p>①探さなかった ②探したけど見つからなかった ③見つけた！おかげで、 気分すっきり★</p> 
Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
<p>「日常生活の中で運動できた？」</p> <p>①学校でしかやってない ②週一以下だけど意識して運動した ③週2以上運動したよ！</p> 	<p>「ハンカチ・ティッシュ 毎日持てた？」</p> <p>①忘れたことが多かった ②バッグの中には入っていた ③いつもきちんと持ち歩けた</p> 	<p>「健康診断の後、必要な病院受診 はした？」</p> <p>①しなかった ②完治までは通わなかった ③完治まで通った または現在も通院中</p> 	<p>「スマホは休憩しながら使っ た？」</p> <p>①3時間くらいだらだら続けた ②1時間くらいはつづけた ③30分ごとに目を休めた</p> 	<p>「一日三食（朝・昼・夜）食べた かな？」</p> <p>①いつも2食以下になる ②時々2食以下になった ③いつも食べた！</p> 

合計は、何点になりましたか？満点は30点！今回のチェック表は、このコロナ禍ではもちろん、**新型コロナウイルス感染症**が収束した後の日常でもとても大切なことばかりです。3点を取れなかった項目は、ぜひ3点を目指しましょう！
それでは、良い春休みを！4月に、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



【問合せ先】
定時制課程保健室
養護教諭 能登谷