











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！3点を取れなかった項目は、3点を目指しましょう！
高校生生活は長いようで、あっという間です。自分の心と体としっかりと向き合って、心身共に健康に生きていくことができるよう、今から準備してくださいね。
皆さんの活躍のお話を聞けるのを東京都の西の端っから楽しみにしています。いつでも応援しています！



【問合せ先】
定時制課程保健室
養護教諭 能登谷