

ほけんだより 3月

令和8年3月6日

七尾市立七尾中学校



もうすぐ令和7年度も終わりですね。みなさんにとって、どんな1年でしたか？楽しかったことや感動したこと、頑張ったことが多くある反面、辛かったことや悲しかったこともあったかもしれません。からだが大きくなったのと同じように、様々な経験がみなさんの心も大きく成長させてくれているのだと思います。

最近、暖かい日も増えてきました。成長したみなさんがそれぞれの場所で、自分らしく輝くことができますように。応援しています。



ナイトルーティンでぐっすり眠ろう！

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒のクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



この1年間の健康面に関する自己評価をしてみましょう。次年度にぜひ活かしてくださいね。

自分でつけよう

健康の通知票



この1年を振り返って、5段階で評価してみよう

- 5 毎日できた
- 4 だいたい毎日できた
- 3 できたりできなかったり
- 2 あまりできなかった
- 1 ほとんどできなかった

食事編

朝・昼・夜ごはんを毎日きちんと食べている

5 4 3 2 1

栄養のバランスよく食べている

5 4 3 2 1

ダイエットのために、〇〇だけや〇〇ぬきをしていない

5 4 3 2 1

ジュースやおやつを食べすぎないようにしている

5 4 3 2 1

合計 点

睡眠編

毎日、早寝早起きをしている

5 4 3 2 1

睡眠時間を7時間以上とっている

5 4 3 2 1

寝る2時間前にはスマホやゲームをやめるようにしている

5 4 3 2 1

朝起きたら日光を浴びている

5 4 3 2 1

合計 点

運動編

毎日適度な運動をしている

5 4 3 2 1

ウォーミングアップやクールダウンをしっかりとっている

5 4 3 2 1

痛いところがあったら思い切って休むようにしている

5 4 3 2 1

運動のあとはからだを清潔にしている

5 4 3 2 1

合計 点

心編

人の気持ちを考えて話したり行動したりできている

5 4 3 2 1

悪口や陰口を言わないようにしている

5 4 3 2 1

困っている人に声をかけたり助けたりできている

5 4 3 2 1

ストレスをうまく発散している

5 4 3 2 1

合計 点

社会編

気持ちよくあいさつができています

5 4 3 2 1

家族の中で役割を持っている

5 4 3 2 1

学校で割り当てられた役割を果たしている

5 4 3 2 1

将来の夢や目標について考えることがある

5 4 3 2 1

合計 点

評価結果

すべての合計

点

81~100点

からだも心も健康そのものの1年でした。来年もその調子!

61~80点

あともう少し「できている」日を増やして、毎日をより充実させよう

41~60点

まず「できている」日のほうが多い項目を増やそう。充実した毎日は健康的な生活から

21~40点

「できなかった」理由を考えてみよう。来年は健康を意識して毎日を過ごしてみよう

0~20点

からだや心の不調はありませんか? 来年はできることからやってみよう

令和7年度も感染症やけがが等でご家庭にご協力いただいたことが多々ありました。急な早退、すみやかな受診等対応ありがとうございました。今後も続くと予想される感染症対策を、ご家庭でも続けていって欲しいと思います。

本当にありがとうございました。

