

# 1年間を振り返ってみよう号

## 「健康カード」を配付します。

受診勧告を受けた人の受診状況、体重測定の結果  
および2学期以降の保健室の利用状況をお知らせします。



### 1 受診勧告を受けてまだ受診していない人へ

○2月に一人ひとり面談を行いました。また、試験最終日には再度保護者宛に「受診勧告のお知らせ」を配りました。家庭学習日や春休みを利用して受診することを勧めましたが、その後どうでしょうか？ 保護者の方と相談して受診の予定を立てましたか？

健康診断の結果  
は  
自分の健康状態  
を見直す  
チャンス！

むし歯・歯周疾患・歯石・視力低下・アレルギー性鼻炎



早めの受診

健康で快適な学校生活を送ろう！  
痛みから解放された！ 口臭が気にならない！ 口の中がすっきりした！  
黒板の字や人の顔がはっきり見える！ 目の疲れがなくなっ

### 2 体重測定結果がとても気になる人へ

○数値だけでなく、全体のバランスを見てみましょう。

「増えた～～」 「減った！♡」

単に数値だけでなく、自分の体重が健康な状態であるかどうかを見てみましょう。

○体重の増減が激しかった人は考えてみましょう。

増えた原因は何？ ゴミ箱の中にあるお菓子の袋やペットボトルの量が気になります。体重コントロールの第一歩は間食から！です。食べた分、体も動かしていますか？

減った原因は何？ 食欲が落ちていませんか？ 無理なダイエットはしていませんか？

体重測定の結果  
は  
食生活・運動の状況など生活全般  
を見直す  
チャンス！

### 3 保健室の利用回数が多かった人へ

○「学べる今」を大切にしましょう！ 人は一生学び続けますが、高校生では将来の自立（自律）に向けて学ぶ時です。勉強も、人間関係も、嫌なことから逃げずに努力することも、です！

体調不良の人は、その原因を考え改善するようにしましょう。体調管理も自立（自律）の条件のひとつです！

授業に気持ちの向かなかった人は、今一度自分の行動を振り返ってみましょう。感情をコントロールし、今やるべきことは何なのかを考え、判断し、選択・行動できる高校生を目指しましょう！

**自立** とは 他の援助や支配を受けず自分の力で身を立てること。ひとりだち

**自律** とは 自分で自分の行為を規制すること。

外部からの制御から脱して、自身の立てた規範に従って行動すること。

広辞苑第5版

### 1. 2. 3にあてはまらなかった人へ

○今の健康状態を維持できるよう、来年度も自分の「こころとからだ」を大切にしましょう！

#### 健康カードについて

◎表紙の組・出席番号・生年月日、「定期健康診断の記録」「保健室来室の記録」の氏名（ ）

の欄にまだ記入していない人は、記入してください。

◎保護者に見せた後、保護者の印を押して、3月19日(火)までに必ず提出してください。