

市内では、新型コロナウイルス感染症の流行のため、休校している学校が複数あります。これまで高校受験に向けて努力を続けてきた3年生が、落ち着いて受験することができるよう、**体調不良（普段と様子が違うなど）**がある人、**家族に風邪症状がある人は、登校せずに自宅で休養、病院を受診しましょう。**「これぐらいの症状なら大丈夫」という自己判断は危険です！毎朝の検温、家族の体調確認を確実に行ってください！！

3月3日 耳の日

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

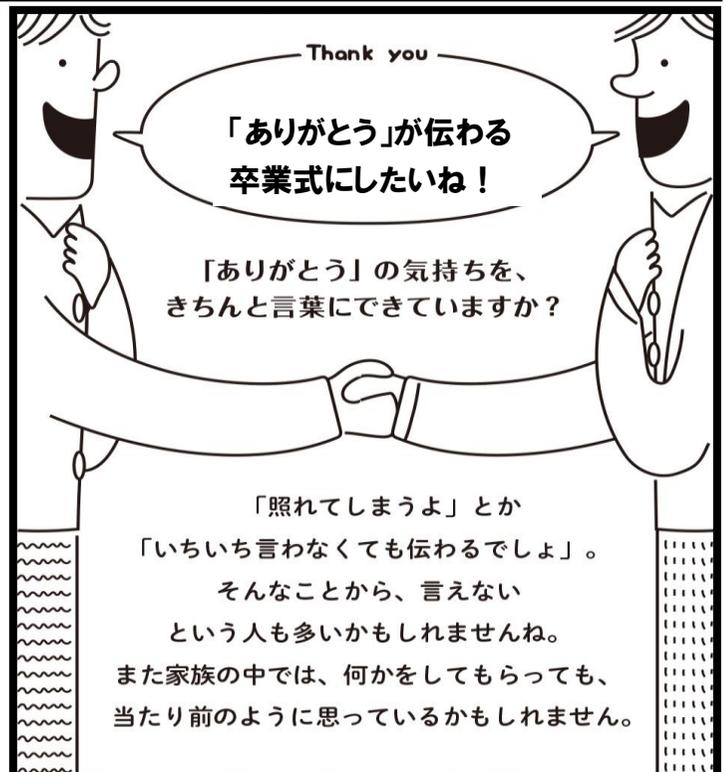
ながらスマホで起こった事故事例

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った
イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた
夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた



自分には気がついているから、**「ながらスマホでも大丈夫」**なんて思わないで！

！これらは実際に起こった事故です



3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意！



事故にあってしまうかもしれません



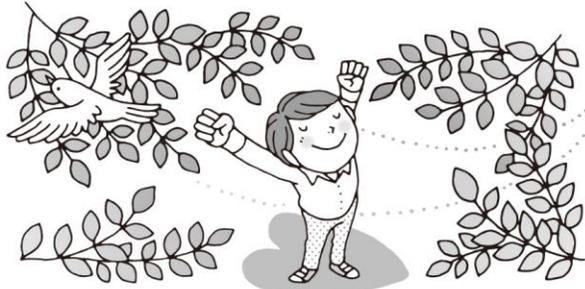
難聴になる恐れがあります



まわりの人に迷惑をかけていませんか？

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

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

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

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