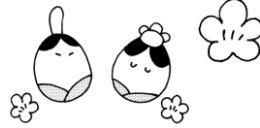


保健だより



平成 29年3月1日

No.13

川口工業高校 定時制

1年も終わりに近づいてきましたね。4月からの学校生活は充実していましたか？新しい学年に向けてぜひ振り返りをしてみてくださいね。自分の健康管理出来ていましたか？高校生活は社会に出る準備期間です。規則正しい生活をする事は毎日を元気に過ごすためのベースになります。もちろん仕事と両立して頑張っている人も当てはまります。今という「点」も大切ですが、人生の先まで「線」も大切にしていってほしいなと願っています。

健康生活成績表！

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的！ さあ、何点とれるかな？

合計

点

<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは？</p> <p>①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関われた</p>
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持ってた？</p> <p>①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは？</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ！</p>	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた</p>

新しいことにチャレンジ！

春は別れの季節であると同時に、出会いの季節。進級・進学などにより、4月からはまた人生の新たな1ページが始まります。そこで、このちょうど区切りとなる時期から、何か新しいことにチャレンジしてみるのもよいのではないのでしょうか？今までやったことのないスポーツや楽器、語学の勉強、お料理など、なんでもよいと思います。ぜひ新しい扉を開いてみてください。そして、この春休みはその準備期間として有効に使いましょう。何事も体が資本なので、まずは具合の悪いところの治療を済ませておくことも大切です。



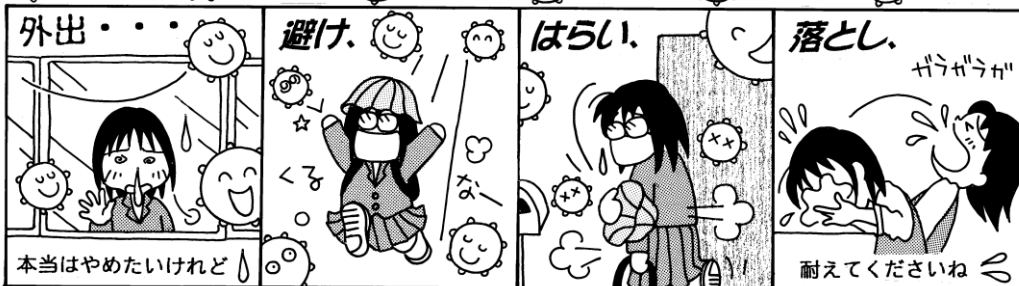
この1年間で 何回、言えた？

ありがとう

何回、言われた？

多ければ多いほど Happyになれる言葉ですね。

花粉 ヤダ 花粉 ヤダ 花粉 ヤダ



1年間ありがとうございました。

