



令和4年3月
城ノ内中等教育学校
・高等学校

1年間を振り返って

やわらかな日差しが感じられ、春の足音が聞こえ始めました。これまでがんばってきたこと、失敗したことなど、それぞれにあったと思います。みなさんの心と体は、着実に成長しています！焦らず、より良い自分を目指して、自分と向き合っていくことが大切です。

この1年もコロナの影響が大きい年でしたが、これまで校内での大きなクラスターを起こすことなく学校生活を送ることができたことは、みなさん一人ひとりの健康管理と感染症対策があったからこそ。第6波に加えステルスオミクロン株の拡大の懸念もある中ですが、粘り強く感染対策を行いながら、4月から良いスタートがきれるよう準備を整えましょう。

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

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

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

勉強を効率よくする 5つのコツ！

①記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1ヶ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。

②声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため、音読すると記憶に残りやすいと言われています。

③友達に説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができるため、互いに教え合うのは good！

④脳が記憶の整理をするのは睡眠中。眠いのをがまんして勉強するより、きちんと睡眠をとる方が効率よく記憶に残ります。



⑤脳は興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶に残りやすいそうです。



あなたは大丈夫？イヤホン難聴

近年、スマホの普及と共にイヤホンも広く普及されるようになりました。しかしそれに伴い、“イヤホン難聴”が増加してきています。イヤホン難聴とは、イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞き続けることによって起こる難聴のことです。少しずつ、同時に両耳の聴力が低下していくため、症状を自覚しにくいのが特徴です。聴力の低下に気がつかないまま重症化すると、聴力の回復が困難となってしまうことがあり、予防がとても重要となります。そのため、適切なイヤホンの使用方法を身につけることが大切です。

<イヤホン難聴の予防法>

- ① 周囲の音がうっすらと聞こえる程度の音量を心がける。
- ② 音の大小に関わらず、長時間の使用は避ける。
- ③ 毎日使用すると、音量が大きくなる原因となるため、イヤホンを使わない日をつくる。
- ④ 小さな音量でも聞こえやすくするために、イヤホンの遮音性を上げる。



春休みを利用して受診を

「最近、目が見えにくい」「むし歯が痛い」「花粉症でつらい」など、気になる症状を放ったらかしにしていますか？新しい学年が始まる前に、体のメンテナンスをしっかりとっておきましょう。

