

# Health Promotion

## 卒業・進級おめでとう！

みなさんは「健康」であることの意味を考えたことがありますか？「病気やけがをしないこと」「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」・・・。

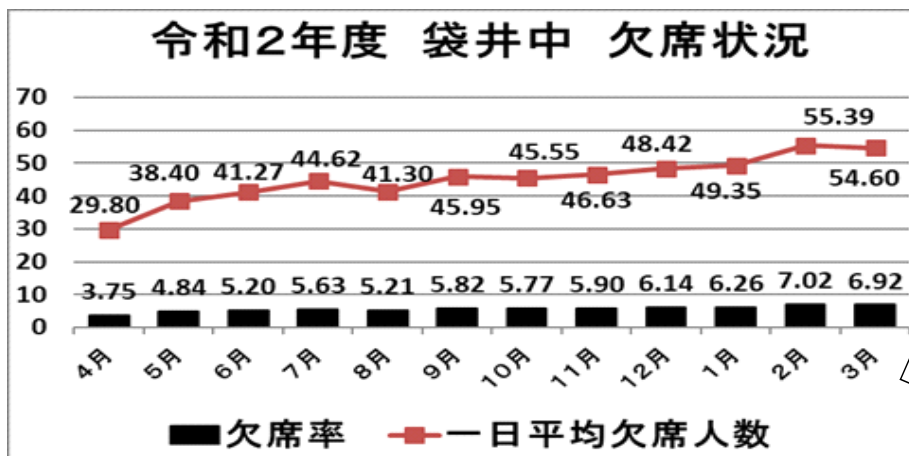
WHO（世界保健機関）では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義しています。

『身体が病気をしていないだけでなく、心にもゆとりがあり、家族や友だちとの関係もうまくいっている。』そうしてはじめて「健康」であると言えるのです。

私たちは日々「しっかり食べて栄養をとる」「運動をして体力をつける」など、身体の健康を守るためには余念がありません。しかし、精神的、社会的に健康であるための心がけを何かしているでしょうか？生活にゆとりを持つ、友だちと仲良くするなど「精神的」「社会的」健康についてもしっかりと考えてみてください。

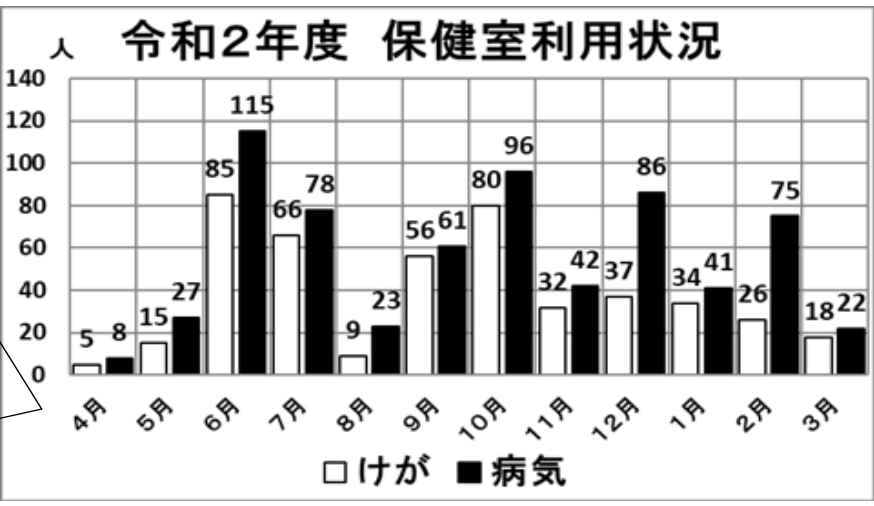


### データから見える、袋井中生徒の健康



3月12日現在  
 コロナの影響で、4/14～5/17が臨時休業となりました。その後も新しい生活様式に沿った学校生活を送っています。他の中学校と比べると欠席者、遅刻者が大変多いです。

保健室利用のルールが守られています。来室する生徒の中には、「何となくだるい」「面倒くさい」という生徒もみられます。生活リズムの見直しも必要です。春休み中に生活リズムの立て直しを！



# 治療は済みましたか？

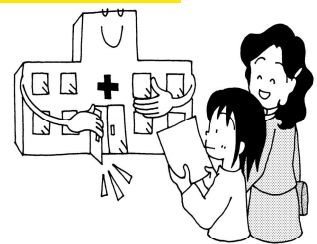
～自分の健康のために、早期治療を！～

歯科 あと163人 57.9% 視力 あと69人 81.8% 眼科 治療完了  
耳鼻科 あと15人 58.3% 内科 あと9人 66.7% 聴力 治療完了  
尿検査 治療完了 貧血 あと4人 63.6% 心電図 あと2人 50.0%

自分の目標に向かって全力投球するためには、

健康であることが第一です！

今年度はコロナの影響か、治療率が低くなってしまいました。そのまま放っておいても治ることはありません。4月から新生活がスタートする前に・・・次の学年や高校生、社会人になるための準備期間中の今のうちに治療を終えることをお勧めします。なお、治療が済みましたら、「結果のお知らせ」の提出をお願いします。



## 万全なコロナ対策で、安心・安全な生活！

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



しっかり報告

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30～40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

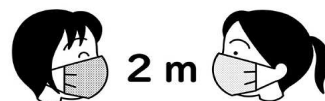
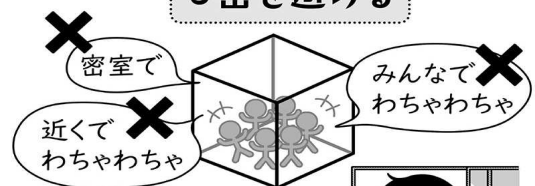
元気=大丈夫ではない。



無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、  
はずしても大丈夫です。

3密を避ける



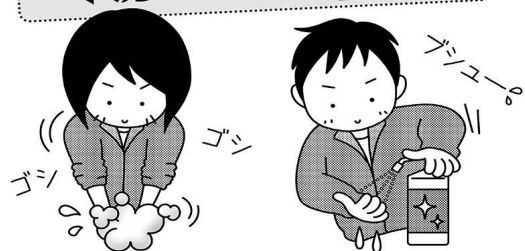
2 m

思いやりの距離



換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

春休み中も、「健康チェックカード」の記入をお願いします。始業式(4月7日)には、「健康チェックカード」持って登校してください。