

	<p>令和4年 2月7日(月) NO.15 清里中学校 保健室</p>
--	---

まだまだ油断せず・・・

新しい生活様式（マスクの着用、三密回避）の影響もあってか、インフルエンザの感染者は例年のこの時期と比べるとかなり少ないです。とはいえ、上越市全体では現在もインフルエンザの注意報が発令されています。インフルエンザの他には、感染性胃腸炎なども例年冬季に増加する疾患であり、引き続き十分な注意が必要です。「もう大丈夫」と油断せず、感染予防に努めましょう。

🍷🍴🍲🍽️🍰🍴🍴 1/24～1/28 給食週間 🍰🍴🍴🍽️🍲🍽️

給食週間は、【配膳を素早く行い、食べる時間を確保する取組】と【全校生徒から調理員さんへメッセージカードの作成】を行いました。



【配膳を素早く行い、食べる時間を確保する取組】は給食を味わって食べる時間を確保するために、保健委員会が4限終了～「いただきます」までのタイムを計測しました。生徒の皆さんは、給食当番の身支度はもちろん、クラス全員が手洗い・うがい・消毒・換気を協力してスムーズに行えるよう意識できたでしょうか？毎日調理員さんが心を込めて作ってくださっている給食を落ち着いて食べられるよう、これからもクラス全員で協力してください。

【全校生徒から調理員さんへメッセージカードの作成】は保健委員会でメッセージカードをまとめ、保健委員3年生が代表でお渡ししました。保健委員長からは「毎朝早くから、おいしい給食を作ってくださいありがとうございます。毎日、給食をととても楽しみにしています。これからも体調に気をつけて頑張ってください。2月3月のリクエスト給食も楽しみにしています。」と感謝の言葉を述べてもらいました。



今年度の給食もあと28回（3年生は18回）です。いつもおいしい給食を作ってください調理員さんに感謝の気持ちを伝えてほしいです。なるべく残食せず、米粒やゴマなどの細かい食材を食器に残さないようにすることも調理員さんや食材への感謝の気持ちにつながると思います。きれいな状態の食器・食缶を調理室に返せるよう意識してみてください。

☺ 3学期 ハッピーライフ週間の取組結果 ☺

1月15日からの7日間、毎日の生活チェックに取組みました。自分の生活リズムの課題を見つけ、改善することはできましたか？ 保護者の皆様、チェックカードのコメント記入やご家庭での声かけなど、ご協力ありがとうございました。

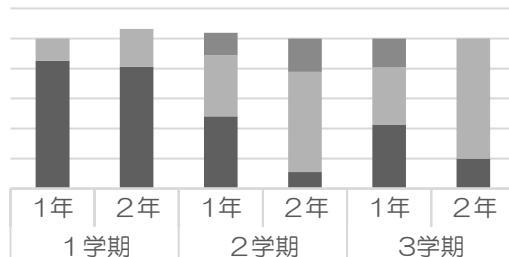


取組結果

取り組みの結果、1年生は“少し心配”な人が増えてしまいました。“少し心配”な人の結果を見ると、運動・メディアルール・睡眠が学年平均以下でした。

2年生は1・2学期に比べて提出率が下がってしまいました。また、家庭学習の時間が少なく、クラスの半分以上の生徒がメディアルールを守れていない日があるという結果でした。

1学期に比べて“とても良い”生活リズムの人が減っています。家庭で過ごす時間をどのように使うか考えて生活しましょう。また、家庭学習は最低でも60分、就寝時刻は23時までになるように心がけてください。



	1年	2年	1年	2年	1年	2年
	1学期		2学期		3学期	
■少し心配	0%	0%	15%	22%	19%	0%
■まずまず	15%	25%	41%	67%	38%	80%
■とても良い	85%	81%	48%	11%	42%	20%

🌸🌸🌸🌸🌸 発育測定の結果(1月) 🌸🌸🌸🌸🌸

1月に行った身長・体重測定の男女別平均値です。4月の測定結果、及び令和2年度学校保健統計調査結果の新潟県平均も記載しました。

区分		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	1月	160.2	156.6	48.8	46.6
	4月	154.2	152.4	45.3	43.1
	新潟県(R2)	153.4	152.3	44.5	43.9
2年生	1月	164.4	156.8	49.6	49.4
	4月	159.1	155.2	45.4	47.8
	新潟県(R1)	161.5	155.8	50.5	47.9
3年生	1月	168.7	155.2	56.0	49.0
	4月	166.0	154.6	51.4	48.8
	新潟県(R1)	166.7	156.9	55.5	50.1

★☆☆☆☆ 保護者の皆様へ ☆☆☆☆☆

「My Health」の配付について

本日、3学期の発育測定結果を記録した「My Health」を配付しました。お子様の成長をご確認いただき、見開き右ページ下部の「保護者印」欄に押印して、2月21日(月)までに保健関係連絡袋に入れて学校までご提出ください。なお、3年生は提出の必要はありません。ご家庭でご活用ください。