

ほけんだより

12月

令和3年12月17日

上矢作中学校保健室



先週末に行われた、上矢作フォーラム・合唱祭では、生徒の皆さんの日頃の丁寧な取り組みが伝わる発表でした。特に、合唱祭では各学年の持ち味が活かされた素敵なハーモニーを聴くことができました。練習から当日まで精一杯取り組んできた皆さんの頑張りが、終了後のホッとした笑顔に表れていました。保護者の皆様には、当日までの健康管理をしていただきありがとうございました。2学期の総まとめの時期となります。毎日、心と身体がバランスよく落ち着いて過ごせるよう、引き続き健康管理をお願いします。

健康手帳の確認をお願いします

本日「健康手帳」をお渡しします。ご確認いただき、裏面の2学期の欄へ押印をしていただくよう、よろしくお願いします。

12月21日(火) までに封筒に入れて、担任まで提出してください。

11月のHLP生活調査より



1年生

朝食を食べる時間を確保し、バランスよく食べることを課題に挙げる生徒が多くみられました。また、ゲームの時間を減らし、睡眠時間を確保したいと挙げる生徒も多くみられました。

2年生

朝食時間を確保し、バランスよく食べられるよう意識できた生徒が多くみられました。また、運動時間や睡眠時間を意識して増やすことができた生徒が増えました。

3年生

ゲーム時間を勉強時間に変えている生徒が増えました。睡眠時間と勉強時間のバランスがとれて生活リズムの定着が図れていました。



12月21日(火)に2学期最後のHLPを行います。2学期の生活習慣を振り返り、3学期には、個々にレベルアップした生活リズムの定着を図れるよう取り組んでいきたいです。

インフルエンザに罹患した場合は、「インフルエンザ感染状況報告書」を使用してください。「インフルエンザ出席停止早見表」と「インフルエンザ感染状況報告書」はHPの《大事なお知らせ》に載せてありますので、必要な際にダウンロードをして使用してください。