

様々な表情の雲が見られる天高い空に校庭の銀杏が映え、秋らしさを感じる季節です。今週はSUNフェスタがあり、協力の大切さや頑張った達成感など、色々な気持ちを経験することができ、またひとつ成長できたのではと思います。

後期が始まって1週間。新しい目標は立てましたか？十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて、健康な心身で目標を達成してください。

【11月の  
保健目標】  
体力を  
つけよう

## インフルエンザ流行中！！

コロナウィルスやアデノウィルス（咽頭結膜熱等）の感染症も発生！

★症状似てます。早めの受診を必ず！

★予防法は同じ！ 石けんでの手洗い

うがい・咳エチケット（体調不良時や密になる場面では効果的にマスク着用を！）・換気などを改めて心がけましょう

## 学校は出席停止です

### ★インフルエンザ

発症日を0日として5日間を経過するまで。かつ解熱後2日間経過するまで

### ★コロナウィルス感染症

発症日を0日として5日間を経過するまで

### ★アデノウィルス感染症

主要症状消失後2日間を経過するまで

※医師の指示に従ってください

**お大事に！！**

現在受診率 **85.0%** あと **48人** 早く受診しよう！ 10/27現在

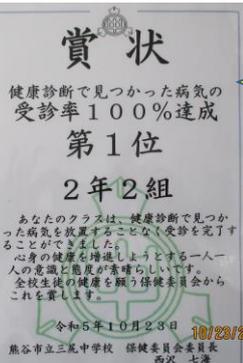
学年	歯科	視力	耳鼻科尿他	合計
1年生	7人(65.0%)	14人(78.4%)	9人(72.7%)	30人(74.5%)
2年生	1人(96.3%)	1人(98.6%)	0人(100%)	<b>2人(98.0%)</b>
789	2人(33.4%)	0人(100%)	0人(100%)	2人(75.0%)
3年生	3人(84.2%)	10人(85.9%)	1人(50%)	14人(84.7%)
全校	13人(81.1%)	25人(88.2%)	10人(73.6%)	<b>48人(85.0%)</b>



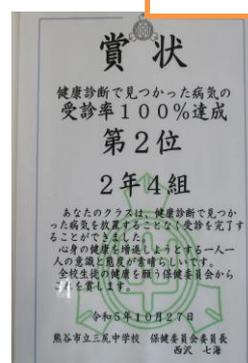
2年生  
素晴らしいです

**100%  
達成！**

**第1位  
2-2  
第2位  
2-4**



保健委員会から表彰しました



未受診者には個別に、疾病の説明や受診の必要性について話をしています（10月は眼科、11月は歯科・耳鼻科尿等）教育相談時には再勧告と共に保護者のご意向も伺う予定です。

# 身体測定の結果は？ぜひ自分の生活を振り返るチャンスに！

健康カードの成長曲線を描きましたか？身長と体重のバランスは？平均値と比べてみてどうだったでしょう？ 個人差はありますが、「中学生は大きく成長する時期」と実感できたことと思います。測定前のドキドキワクワクした表情から「もっと背が高く！」「もっとスタイル良く！」「やせたい！」とみんなが思っているのだなと感じられました。

中学生の今は、外見がとても気になる時期です。でも、成長期にしかできない中身（骨・内臓・血液）を充実させている時でもあります！特に骨密度を高められるのは20歳くらいまでです。今だけの期間限定！いかに今、健康貯金を増やしていくかが、生涯の健康に関わってきます。ぜひ、身体測定結果から毎日の生活を振り返ってみてください

## 身長を伸ばそう！

★ 毎日三食バランスよく食べて、十分な栄養やエネルギーの補給を！！

～材料不足では十分な成長ができません～

★ 早寝して十分な睡眠時間を確保を！

休養+成長の両方ができる十分な時間（7～8時間）を毎日確保！

～背が伸びるのはいつ？寝る子は育つ！～

★ 「つつい夜更かし」はやめよう！

スマホ・ゲームで・・・なんてもったいない！



## スタイル良くなろう!!

★汗をかく運動をしよう！

運動は頑丈な骨や質の良い筋肉をつくります。筋肉量が増えると同じ生活をしていても消費カロリーが増え、やせやすくなります。身長が伸びている成長期は、体重を減らさずにキープするだけでグッとスタイルが良くなります。

★睡眠不足は太りやすい

睡眠中には、全身の代謝を高めるホルモンがたくさん分泌されています。同じ生活をしていても早寝して十分な睡眠をとっているとやせやすく、睡眠不足は太りやすくなります。

## 規則正しい生活リズムは最強！

自分至上最高の

カッコ良さへの近道！

## 体重は減っていない？

～今、未来の自分へ投資の時期！～

★やせたい気持ちで、不必要に食べる量を減らしたり、偏った食べ方をしたいことはありませんか？

成長期は**体重が増えるのが正常**です。特に女子は母性器官形成のための大事な栄養を10代の今、蓄えています。ふっくらするのが当たり前前の時期です。

**体重が減っていたら「将来大丈夫かな？」と本気で心配**しなくてはなりません。



## 心と身体のために 大事にしたいこと

食事量を減らすダイエットは身体が出来上がった大人になってからにしましょう。

外見が気になる年頃だから仕方ない・・・と軽視せず、周りの人もお互いに、食欲や体重のことに気を配っていけるといいと思います。

成長や体型は個人差が大きいものです。

「その人らしさ」を一人ひとりが大事にしていきましょう。

夏休み明けに実施したHQCシートの集計結果を裏面に載せました。  
今の自分の生活リズムをもう一度振り返って、考えてみましょう