令和５年９月４日
南知多町立篠島中学校
保健室

充実した夏休みは過ごせましたか？今年の夏休みは「記録的な暑さ」と報道にもあるように、7 月の全国の平均気温は気温観測史上(125 年間)の中で最も暑かったそうです。あまりにも外が暑く、私はクーラーの効いた部屋でまったりと夏休みを過ごすことが多かったです

9 月も厳しい残暑が続く予報です。規則正しい生活リズムで引き続き熱中症予防をしながら、2 学期の楽しい行事を万全の状態で迎えられるようにしましょう！

✿9 月のスタートは心身の疲れが出やすいときです。無理はせず、自分のペースでいきましょう。

✿困ったことがあれば早めの相談をしましょう。

エチケットキャンペーンが始まります

昨年度実施したエチケットキャンペーンでは大きな成果がありました。

キャンペーンを始める前は･･･

ハンカチ持参率 36.3%

適切な爪の長さ率 57.9%

➡

キャンペーンの後は･･･

ハンカチ持参率 90.2%

適切な爪の長さ率 96.3%

しかし！！

今年度再調査をしたところ･･･

ハンカチ持参率 44.4%

適切な爪の長さ率 47.2%

とキャンペーン実施前に戻っていることが分かりました。また、ハンカチを持ってきていないときは、「手を振って乾かす」「服で拭く」といった様子もうかがえます。

自分や周りの大切な人を守るために、保健委員会で考え、バージョンアップしたエチケットキャンペーンを通してもう一度『衛生習慣』を見直しましょう！

方法

９月～2 月の実施期間は２学期～３学期(２月)まで。
実施日は行事等を避けた月初めの５日間で朝のＳＴでチェックします。
チェック項目はハンカチと爪の長さ。
保健委員が基本的にはチェックします。

スケジュール

9／5～ 9／11
10／2～10／6
11／1～11／8
12／4～12／8
1／11～1／17
2／1～2／7

９月身体測定があります

１年生・チャレンジＢ	９月１１日(月)　３時間目開始前
チャレンジＡ	９月１５日(金)　２時間目開始前
２年生	９月１４日(木)　３時間目開始前
３年生	９月１２日(火)　２時間目開始前

※体操着を持ってきてください。髪はやや低めに結ぶか測定時に外しましょう。

２学期始めの身体測定では、夏休みの生活を踏まえた成長の度合いを診ます。夏休みに生活リズムが乱れてしまっていたら、急激な体重の増加や減少がみられます。成長期の大切な今だからこそ、自分の身体をきちんと知って欲しいです。また、身体測定を機に心身の悩みを相談して欲しいです。ひとりで悩まず、一緒に解決に向けて考えて行きましょう🕊

第４回ほめほめタイム

夏休み前に実施したほめほめタイムの様子です。２学期も周囲の人のステキなところに注目していきましょう！また、自分自身のステキなところにも目を向けて、I♡自分と言えると良いですね☺

１年生　■■　■■　さん

部活に一生懸命取り組む姿や人の意見をちゃんと聞き入れるところをステキだと思っている級友が多くいました。

感想では「自分があまりいいと思っていないところをほめてもらったので、嬉しかったです」と自分と周囲との感じ方の違いを発見する時間となったようです。

２年生　■■　■■　さん

上手に勉強を教えてくれるところや巧みな話術で周囲を笑顔のできるところをステキだと思っている級友が多くいました。

感想では「なんでもできると言ってもらい嬉しかったです」と自信がついたようです。

３年生　■■　■■　さん

自ら行動する優しいところや野球部部長としてチームを引っ張る責任感のある姿をステキだと思っている級友が多くいました。また「みんなにお菓子を分けてくれる」という言葉から３年生の仲の良さを感じほっこりしました。

３年生　■■　■■　さん

物知りなところや礼儀正しいところをステキだと思っている級友が多くいました。登校時には、職員室へ必ず「おはようございます」と元気を届けてくれます。感想では「良い、一週間のスタートが切れます」とほめられる喜びを感じ取れたようです。