



とうとう3月です。少しずつ暖くなり、花壇の花々も色とりどりに大きくなってきました。春の訪れを感じます。
この1年はどんな1年だったでしょうか。保健室でも1年を振り返ってみたいと思います。

今年度の保健室利用状況

今年度は、けがの少ない1年でした。昼休みには元気に遊んでいますが、けがが少なく、心も体も落ち着いているのかなと嬉しく思いました。人間ですから、体調が悪くなることもあると思います。大切なのは、そういう時にどう対応するかです。根性を出して、頑張ることも大切ですが、自分の性格や限界や特性を知り、自分に合うタイミング、方法で休養をとり、回復に向けて頑張ることも大切です。

けが 13

人

多かったのは

病気 14

人

多かったのは



今年度の給食残食状況

給食センターでは、毎月、連続した5日間の残食を記録しています。羽島中学校の残食率は以下の通りです。
これを多いと感じるか、少ないと感じるか、あなたはどのように思いますか。

残食が多かったのは

1月24日（金）

11 1%

残食が少なかったのは

5月13日（月）

1 0%

昨年度の残食平均

2.7%

今年度の残食平均

2.2%

この日の献立は、ごはん
地場産野菜の味噌汁
金の桜黒豚ステーキ

この日の献立は、ごはん
豆まめカレー
海藻サラダ

今年は残食率が少し
高くなってしまいまし

ステーキの日が一番残食が多いとは…。実はこの日は休みの人も多い日でした。みんなステーキを食べて、お味

噌汁を残したのでしょうか。お味噌汁は、汁の残食も計っているそうです。

今年度の生活習慣点検の結果

週に1度程度、実施している生活習慣点検の結果は以下の通りです。毎年、みなさんの苦手な項目は、変化がないようです。タブレットやスマホやゲームなどのデジタル機器は誰もが持っている時代。デジタル機器とのつきあい方には、目の健康や時間の管理、自分の気持ちのコントロールなど、大人でも難しい課題があります。

みんなの苦手な項目は
22時半までに寝る

— “ ” — — —

よく出来ている項目は

朝ご飯

朝の歯みがき

止一、止分

学年で差があるもの
爪が長い
自分で起床

自分で起床

来年度はこれをどう改善したらいいか、
保体部でも話し合っていきたいと思います。

自分で起きることは
自立の第一歩！！
努力をしてみてください

健康生活アンケートの結果から

下のグラフは、2月に答えてもらった健康生活アンケートの結果の一部です。朝の目覚めが「すっきり」または「すっきりが多い」と答えた生徒は、8人（42.1％）でした。半分以上の生徒が、何らかの理由で、すっきり起きられていないようです。人は睡眠中に体と心のメンテナンスを行っています。来年度は、朝、すっきりと起きられるように「質の良い睡眠」について、お知らせしていきたいと思います。

3 朝の目覚めはよいですか。

