

保健だより 12月

高岡市立中田中学校
2023・12・1

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中といわれていますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。

クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も「早寝・早起き・朝ごはん」でこの冬を乗り切りましょう。



中田中生の様子を昨年と比較してみると…何が変わった??

～とやまゲンキッズ作戦の結果から～

◎ 昨年より改善された項目

	R4	R5	県平均
10時半～11時半のあいだに就寝している	47.8%	54.2%	46.0%
毎日 朝食を食べている	81.7%	88.1%	86.6%
朝食をバランスよく食べている(主食・たんぱく質・野菜)	41.7%	51.7%	53.3%
朝は、すっきり目がさめる	23.5%	31.4%	41.8%
継続して運動をしている	52.2%	60.2%	64.7%
相手や場に応じた言葉を考え、言葉づかいに気を付けている	59.1%	64.1%	75.2%
歯肉のはれや歯みがきの時の出血がない	61.7%	72.9%	73.3%
学校生活は楽しい	60.9%	62.9%	66.5%
SNS(LINE等)によるトラブルや心配なことはない	87.0%	92.4%	90.5%

「就寝時間」「朝食摂取」「SNS等のトラブルがない」の3項目で県平均を上回っていました。また、「歯肉のトラブルがない」と答えた人が増えていました。「朝、すっきり目がさめる」と答えた人も増えていましたが、県平均より10ポイント低い結果でした。

「学校生活が楽しい」と答えた人は、昨年に比べて2ポイントのみの増加ですが…よかったよ～!!



▼ 昨年より低下がみられた項目

	R4	R5	県平均
やってみたいことや熱中できることがある	73.0%	66.9%	81.2%
自分を信頼してくれる人はいる	61.7%	54.2%	70.4%
家の人は、自分の気持ちを分かってくれている	51.3%	49.2%	61.9%
心配事や悩みはだれかに聞いてもらっている	49.7%	44.9%	61.8%
心を打ち明けられる友達がいる	58.3%	57.6%	75.2%



心に関する質問について低くなった項目が目立ちました。人間関係が固定化され、新たに人間関係を築くことが難しいと感じている人も多いようです。でも!皆さんが思っている以上に中田中の生徒は、周囲の人を気遣うことのできる優しい人ばかりです。自分にもっと自信をもって!!

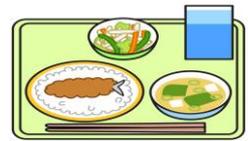
小中合同おうちでカラーテストについて

- ★ おうちでカラーテストを行う期間：12月1日（金）～12月3日（日）
- ★ カラーテストの結果を書いたカードの提出：12月4日（月）
⇒ 赤く染まったところをカードに書いて、自分の磨きかたを確認してください。
- ★ 小学生のカードへコメント記入の期間：12月11日（月）～12月15日（木）
⇒ カードには「うまく磨けているところ」「もう少しがんばって磨いてほしいところ」について先輩として温かいコメントを書いてあげてください。
⇒⇒ コメント記入 担当学年
1年1組は「6年1組」へ 2年1組は「4年1組」へ
3年1組は「5年1組」へ 3年2組は「5年1組」へ



リクエストランチについて（12月にアンケート実施）

- ★ 主食（7種類）・主菜（9種類）・副菜（7種類）・汁物（7種類）・デザート（7種類）の中から各自が一つずつ好きなものを選んで、自分の大好きな献立を作ります。それぞれの中から、一番人気のメニューを集めてスペシャル献立を作り、人気NO1と人気NO2の献立を2月の給食でいただきます。
（栄養バランスも考えて、献立を考えてみてください。）
- ★ 家で食べている大好きな食べ物や大好きな食べ方（〇〇をかける〇〇をつけて焼く）、ぜひみんなにすすめたい食べ物を教えてください。全校に紹介します。「おすすめのおいしいものを教えてください！」



3学期の身体計測について 1月9日（火）に行います。体操服・メガネ等を忘れずに！



- ⇒ 視力検査の結果、矯正視力（メガネ・コンタクトレンズを使用した視力）が0.6以下の人にカードを配布します。特に、3年生は試験会場で黒板の文字が見えない…なんてことがないように自分の視力にあったメガネ等を使用しましょう。
- ⇒ 冬休みは、体重のコントロールが難しいようです。体を動かすことを意識しながら、おいしいものを食べましょうね。

7つのまちがいを見つけよう！（答えは、保健室前の掲示を見てね）

