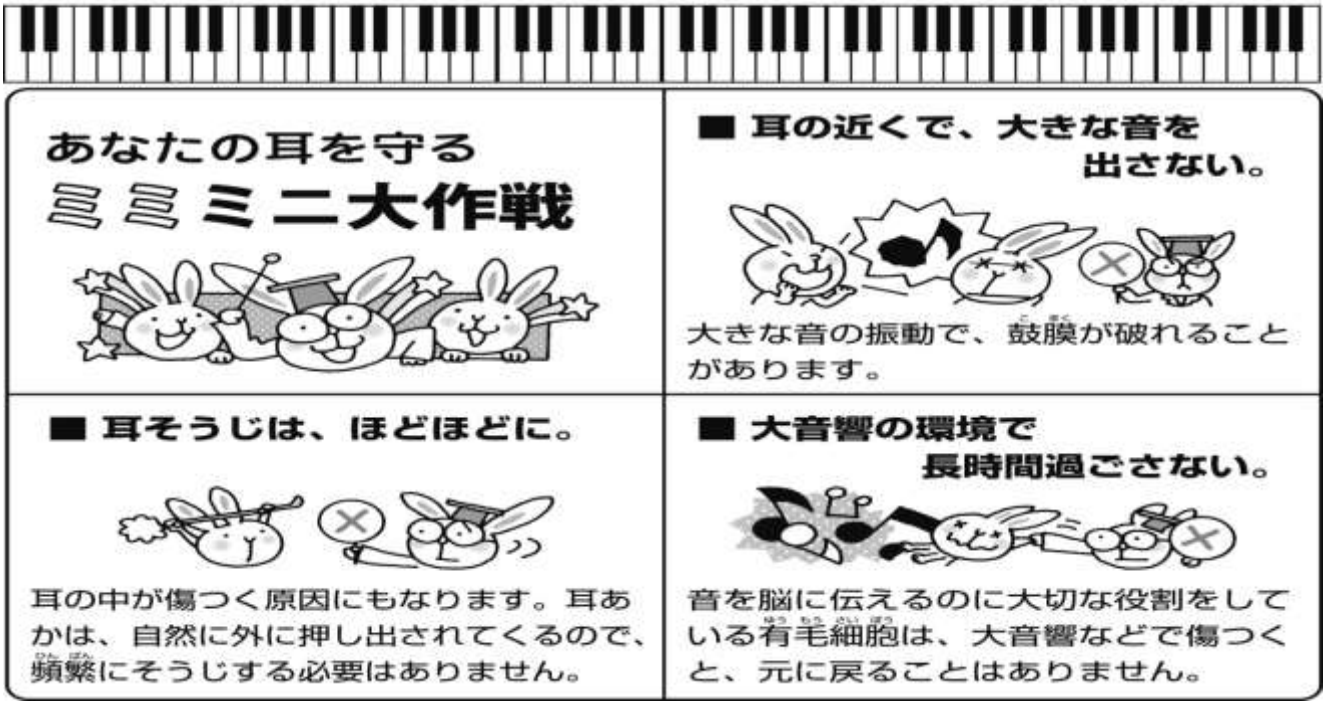
健康バッチグーグー

於福中学校
R3.3.3日発行

秋吉台の山焼きも終わり、もうすぐ焼き跡から新しいいのちが芽吹いてきます。春の訪れが待ち遠しいです。この時期いつも感じるのは、春を待つワクワクした気持ち、年度末の気ぜわしさ、そしてもうすぐやってくる3年生との別れの寂しさです。卒業式での、3年生の晴れ姿をみんなで見守りましょう。

3月3日は耳の日♪



あなたの耳疲れていませんか？

※☑チェックしてみよう！

- ロ 携帯音楽プレイヤーを愛用している。
- ロ 音楽はボリュームを上げて聴くのが好き。
- ロ 聞きまちがいが多い。
- ロ 聞こえにくいことがある。
- ロ 耳がふさがっている感じがある。
- ロ キーン、ピーと耳鳴りがすることがある。

耳あかの正体は？

外耳道をおおう皮ふがはがれたものや、皮脂腺から出る液体やほこりがたまったもの。耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまります。耳そうじをしすぎると皮ふが傷ついて、かゆみの原因となるので気をつけましょう。

時には静かな環境で、耳をゆっくり休ませましょう。

昼食後の歯みがきの方法及び注意事項について

歯みがきは、十分な換気のもと手洗い場、または教室で行いましょう。

◎手洗い場での歯みがきの方法

- 一度に多くの人が手洗い場でみがかないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように注意しながら口を閉じて歯ブラシを静かに小刻みに動かし大きく動かさない。
- 歯みがきをしながら動き回らない。
- 少量の水で口をゆすぎ、勢いよくはき出さない。コップにはき出すか、低い位置ではき出す。

食育巡回指導

２月１７日（水）給食時間

能見栄養教諭による第５回目の巡回指導がありました。今回は「食の選択―ファストフードとコンビニ食―」というテーマでお話をしていただきました。

みんなの感想より

ファストフードと手作りは、それぞれ長所と短所があることがわかった。

コンビニ弁当を時々夜買って食べるけど少し気をつけます。一人暮らしをするまでに、料理ができるようにしたい。

中身を気にしないで食べていたが、これからは、自分の好みではなく、栄養や安全性に注意したいです。

ファストフードは、作る手間が省けるので便利だけど、自分で作った方が、栄養が満点だと言うことが分かりました。

令和２年度小中合同拡大学校保健安全委員会を実施しました。

２月１９日(金)、於福小学校を会場に、令和２年度小中合同拡大学校保健委員会を実施しました。今年度は、「コロナ禍でも健康に過ごそう！～しっかり運動！！　楽しくゲーム！！～」をテーマに、児童生徒、保護者、教職員、学校運営協議会委員が参加し、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、「於福小中学校バッチグーグーカード」による生活習慣についての発表、柔軟体操・ストレッチ、ボッチャを行いました。

感想より

◎**「於福小・中健康バッチグーグーカード」の結果についての気づき**

・朝食のバランスは全体的に良かったが、起床・就寝時刻が守られていない人が多かった。
・中学生は、メディア利用時間が長い。

◎**「これからどんな生活習慣を心がけていきたいと思いますか？**

・オン・オフの切り替えをはっきりし、時間の使い方を気をつけていきたい。
・家族とゲーム時間を一緒に決め、使用時間を短くして、勉強時間を増やしていきたい。
・朝早く起きられるように、夜は早く寝て、質の良い睡眠を心がけたい。
・早寝、早起き、朝ごはんは大切だと思いました。時間を決めて生活したいと思います。

◎**運動１(柔軟体操・ストレッチ)を体験しての気づき**

・自分の体のかたさがよく分かりました。これからは、毎日少しずつでもストレッチをしようと思います。
・体をほぐすことによって、自分の健康維持につながることが分かりました。
・タオルを使っての柔軟体操、ストレッチがあり、家でもできそうだと思いました。

◎**運動２(ボッチャ)を体験しての気づき**

・パラリンピックの競技で、ふだんすることのないスポーツを体験することができてよかった。
・とても楽しかった。小学生とも協力してできました。
・意外にボールのコントロールが難しく、点をとれなかったが、障害のある方とでも一緒に楽しめることは、よいことだと思う