

# えがお

## 「あったか言葉キャンペーン」について



### 「しあわせの樹」を作ろう!

～言葉に宿れ、長中生の心。言葉の力を感じよう!～



☆長野中・保健委員会では、12月の取り組みとして「あったか言葉 キャンペーン」を実施します。

\*皆さんは、誰かから言われた言葉で、ほんわかと温かい気持ちになったり、元気や勇気がわいてきたりした経験はありませんか。

\*このキャンペーンは、皆さんが誰かから温かい言葉をもらった時の体験(どんな時にどんな気持ちになったか)をハート型のカードに書き、それを樹木に見立てた掲示物に貼り、長野中生と先生方全員で「しあわせの樹」を作ろう!というものです。

\*今、コロナ禍で今まで当たり前のようにしていた生活ができなくなり、ストレスや不安を感じている人もいるのではないのでしょうか。こんな時だからこそ、言葉の力、大切さに気づき、温かい心でお互いに支え合う長野中学校にしたいですね。「あったか言葉」(心温まる言葉)を学校中に広げていきましょう。

\*あったか言葉を書いたカードは、12月3日(木)までにクラスの保健委員に提出してください。(提出用の封筒に入れても良いです。)  
「しあわせの樹」は校内に掲示しますので、楽しみにしててください。

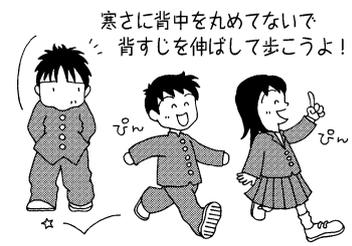
12/3 までに提出してください!

あったか言葉

## 2学期身体測定の結果から



		身長 (cm)			体重 (kg)			
		本校 9月	全国平均 (9月)	全国平均との比較	本校 9月	全国平均 (9月)	全国平均との比較	
男子	1年	155.3	152.4	2.9 ◎	47.6	44.0	1.2 ◎	
	2年	162.3	159.5	2.8 ◎	47.5	49.0	4.4 ◎	
	3年	164.1	165.1	-1.0 ▼	56.8	54.2	-1.0 ▼	
女子	1年	152.5	151.9	0.6 ◎	45.8	43.7	1.4 ◎	
	2年	155.1	155.0	0.1 ◎	47.0	47.4	0.4 ◎	
	3年	156.9	156.5	0.4 ◎	51.1	49.9	0.8 ◎	



- 1、2年生男子は、身長が全国平均を大きく上回っています。
- 女子は、3学年とも、ほぼ全国平均並みでした。
- 女子の中に、体重減少が目立った人がいることが気になります。自己流のダイエットは摂食障害や月経不順などにつながり大変危険です。栄養バランスの良い食事をしっかり摂り、適度な運動を心がけましょう。
- 成長期の中学生には、7～8時間程度の睡眠が必要と言われています。夜遅くまで SNS やゲームなどをしていると、睡眠時間だけでなく、睡眠の質も低下するため、注意しましょう。