


 セルフチェックカード(No.2)の結果から

- 今年度2回目の「健康生活習慣セルフチェック」(A~Cで判定)を実施したところ
①登校前の検温・健康観察 ②朝ごはん ③手洗い ④ハンカチ(タオル) ⑤爪 ⑥前髪 ⑦歯みがき の全ての項目が「A」の人は、全校で175人(38%)という結果でした。
- 朝ご飯を食べずに登校している人が目立ちました。朝ご飯は、心と体を目覚めさせ、学習面・運動面で集中力を発揮するためにとっても重要です。毎日必ず食べるようにしましょう。
- 生徒の皆さんの「反省や感想」の一部をご紹介します。



【1年生】

- ・手洗いは、そうじの後にしないことが多いので、これからは洗おうと思います。
- ・時々、朝ご飯を食べないことがあるので、毎日食べるようにしたいです。
- ・朝、検温を忘れがちなので、3学期は毎朝忘れないようにしたいです。
- ・爪を切ろうと思いつつ忘れてしまうので、1週間に1度など日を決めて切るようにしたいです。
- ・前髪が少し目にかかっているの、早めに切ってこようと思います。
- ・朝、時間がなくて歯をみがけないことが多いので、毎朝の習慣にしたいです。
- ・新型コロナウイルスに感染しないように、石けんでしっかり手を洗いたいです。
- ・どの項目も良くできていることがわかりました。これからも続けていきたいです。

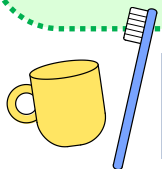


【2年生】

- ・ついにオールAを達成しました！歯みがきを意識してきたのでうれしいです。
- ・部活がなくなってタオルを持って来なくなっていたけど、これからは持ってくるようにします。
- ・ハンカチが今までCだったけど、今回はAになって良かったです。このまま続けられるようにしたいです。
- ・7個中、6個がAで、1個がBだったので、次はオールAにしたいです。
- ・検温や朝食など、いつもしっかりできています。爪が少し伸びていることがあるので短く切ります。
- ・コロナ禍なので、手洗いなどの感染対策はこまめに出来るようにしたいです。

【3年生】

- ・コロナ感染者が増加しているけれど、自分たち3年生は受験もあるので、自分のためにも人のためにも、より一層、感染対策を徹底していきたいと思います。
- ・今は特に消毒や手洗いを徹底しないといけない時期なので、しっかり続けていきたいです。
- ・オールAでした。これからは、もっと細かいことにも目を向けていきたいです。
- ・毎日のセルフチェックを心掛けたいです。
- ・コロナ対策のために、これからも手洗い、うがい、消毒、検温を毎日怠らないようにします。
- ・前回に引き続きオールAを取れました。今は睡眠時間が短いので、もう少し眠る時間を取ろうと思います。



日ごろから良い生活習慣を心がけ、健康な心と体を作りましょう。