



2学期がはじまりました。今日も、登校してくる生徒の姿を見ていて、一人一人の成長を感じました。きっと、いろいろな夏休みの体験をしたのでしょう。普段できないことができる時間がある夏休み。みんなが経験したことを少しずつ聞かせてほしいと思っています。



身体測定の結果を配付しました。

始業式には、『心』の健康の様子を、そして、8月28日には『体』の健康の様子を調べました。その結果を個別に封筒に入れて、本日配付しましたので、保護者の方にも見ていただけたらと思います。

1. 身長が伸びた生徒が多かったです。

★成長を促す成長ホルモンは、**睡眠**時に多く出ます。



★成長をするために必要な栄養素の補充は、**3食バランスのとれた食事**です。



★成長するための骨への刺激は、**運動**が大事です。



●**睡眠・3食バランスのとれた食事・運動・この3つがそろった生徒が多かったですね。素晴らしいです。**

2. 体重が減っている人がいました。

健康的に体重が減っているのならば良いのですが・・・

みなさんの年齢では、体重が減っても良いのかは、身長と体重の成長バランスを見る事が大切です。

みなさんに配った成長の記録の肥満度のところをよく見てください。肥満度（BMI）の計算方法は、

身長

と体重から計算されています。

高度肥満	+50%以上
中等度肥満	+30%以上 +50%未満
経度肥満	+20%以上 +30%未満
標準	-10%以上 +20%未満
軽度やせ	-20%以上 -10%未満
やせ	-20%以下

ここの部分に入っている人の体重が減ったのであれば、健康的に減っているとなります。

➡標準からやせの人の体重が減少した場合は、心配です。

心と体は一体です。何か心配なことがある時や困っている時、ストレスがかかり過ぎている時にも体重は、減少することがあります。そんな時は誰でもいいので、声を出してくださいね。一人で抱えこまないで、誰かとつながることをしてください。それから、**ピアサポート（仲間同士の支え合い）**です。いつもと違うと感じる友達がいたら、1学期に練習した『傾聴』を使って友達の話を聞いてください。

身体測定でこんな話をしました。



学校保健で『健康観察の充実を通して』めざす生徒の姿に近づいていこうと、4月の身体測定の時に話をしました。もし、1年間かけて健康観察を充実させることができたら、みんなにはどんな力がついているか想像してみようと思ったところ、**1年生は**、『自らより良くしようとする力』と『粘り強く行動する』。**2年生は**、『自らより良くしようとする力』と『粘り強く行動する』と『思いや考えを伝え合い聴き合う力』。**3年生は**、『自らより良くしようとする力』と『思いや考えを伝え合い聴き合う力』がついているのではないかということでした。

今回、そのことを確認しながら、1学期を振り返ったり、2学期も意識したりすることで、さらに力がついてくるのではないかという話をしました。

さらに、朝の健康観察で、生徒には『いつもと違うかなという感覚』と『休んで様子を見ることも時には必要』という話もしました。

保健委員会で考えた元気生活チェック表

それを活用して生活ができましたか？

＜使った生徒の感想＞
◎の数、○の数、×の数が自動的に加算されていくので、すごくわかりやすく良かったです。

	日付	8月12日	13
食事	一日三食食べているか	◎	◎
睡眠	何時に寝て何時に起きているか	10時-9時	11時-8時
水分	コップ8杯分の水を取れているか	◎	◎
インターネット	3時間以内にできたか(勉強を除く)	×	×
勉強	二時間以上できたか	○	○
◎の数	93	☆夏休みの振り返りをして、	
○の数	41		
×の数	18		

9/1は防災の日

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。