



V期前半の保健目標

心の健康に関心をもち、よりよい生活を考えよう。

友達とのトラブルで困っていませんか。解決のしかたは次のとおりです。試してみませんか。

- ① 問題をはつきりさせる。(私は何に困っているのか)
- ② 解決策をできるだけ多く考える。 ③ 解決策を実行したときの結果を考える。
- ④ 解決策を決める。(いつ、だれに、どのように)
- ⑤ 行動に移す勇気をもつ(大丈夫、できると自分に言い聞かせる)
- ⑥ 成果を確かめる。 ⑦ 上手くいかないときは、考え直す。相談する。

近頃の保健室

- のどの痛みがあるかぜが青垣祭前から流行っています。熱があまりでないため、無理をして長引いています。早めの休養を心がけましょう。
- 11月6日(火)現在の大分市内小中学校のインフルエンザ発生状況は0名で、昨年より少なく、本校ではまだ一人もかかっていません。寝具や衣類の調節、うがい、手洗い、換気、せきエチケットに気をつけましょう。また、「マスクください」と来室する人が増えています。マスクは各自で準備をお願いします。
- 修学旅行を控えた2年生。「最近、今まで話したことない人とも話すようにしている」と言う人もいて成長を感じます。楽しみですね。
【おうちの方へ】
- インフルエンザの流行期になりました。接種後、免疫がつくまで2週間ほどかかります。修学旅行を控えた2年生、受験を控えた3年生で予防接種を検討している方は、医療機関にご相談ください。
- インフルエンザにかかったら担任に連絡をお願いします。なお、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。症状がでた日の翌日を1日目と数えますのでご承知おきください。
- 現在、首都圏を中心に風疹の患者数が増加しています。麻疹対策も併せて、麻疹風疹ワクチンが2回済んでいない方は、ご家庭で予防接種についてご検討ください。

青垣祭 保健係 展示「毎・日・元・気!!!ツアー」

青垣祭の展示では、保健係が健康をテーマに掲示、健康クイズ、身長・体重・血圧・体脂肪のセルフ健康診断を行いました。

また、1、2年生から募集した「附中 食の健康キャラクター」から、保健係が選んだ16の作品に対して、総選挙を行った結果、次の作品が「附中 食の健康大使」として選ばれました。附中生は朝食を「毎日しっかり食べている」割合が74.2% (全国77.1%) と全国より低く、「毎日何か口に入れる程度」の割合が14.8% と(全国11.5%) と高い傾向にあります。

毎日忙しいからですかね。この機会に食生活を見直してみよう。

毎・日・元・気!!!マイスター



健康クイズ高得点者に毎日元気ツアー!!!マイスターカードをプレゼント。

保健係 1年 2年 3年

A	佐藤 辰哉	奥田 奈緒	染川 拓海
B	佐藤 凜	末永 もえ	阿部 紗希
C	阿部帆乃佳	日名子さくら	二宮万優子
D	塚本 旺希	福岡 陽奈	岐津 星来

1年金賞 「いやしの羽うさぎさん」
45 / 236票
1C 藤岡 愛子さん



耳が羽になっていてまわりのにんじんで栄養の足りない人を元気にする。

2年金賞 「食パンダくん」
48 / 236票
2C 河合穂乃加 さん



一日にたくさんの笹を食べるパンダと食パンを合体させたキャラクター。

審査員特別賞 「食え太郎」
恵藤 先生



ご飯をちゃんと食べていない人のところに現れて「まあ、食え!」とご飯を「あーん」してくれる。