



あと3週間で冬休みですね。2学期は健康な生活が送れましたか。自分の生活をふり返り、充実した冬休みを過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症は第6波が心配されています。群馬県内の新規陽性者数は毎日10人ほどです。油断はできませんが、気にしすぎると心が疲れてしまいます。自分の心を大切にしながら感染症予防をしていきましょう。

まいらいふ レベルアップウィーク😊

まいらいふレベルアップウィークは、自分の生活と向き合い、充実した毎日を送るためにはどうしたらよいかを考え実行する期間でした。

みなさん、いかがでしたか。自分でたてた目標は達成できたでしょうか。

冬休み前に、まいらいふレベルアップシートを返却します。ぜひ、もう一度生活を見直し、冬休みの過ごし方を意識しましょう。目標をたてることもいいですね。

目標達成できたランキング!!! (1週間の平均で「4 できた」の値が多い順)

- 1位 朝ご飯 (82%)
- 2位 今朝の起床 (44%)
- 3位 運動 (43%)
- 4位 昨日の就床 (40%)
- 5位 メディア (31%)

🌸 朝ご飯を食べてきている北中生が多い。
▲ メディアのコントロールがなかなか難しい

前まではメディアの時間をあまり気にしていなかったけれど、今回気におよぶに（さ）前よりもメディアの時間が減り、勉強の時間が増えた。平日はあまり運動ができておらず、体を動かせることを毎日からしていきたいと思う。今日からは睡眠の時間が少し増えて日中の眠気が減ったのでよかったです。



みなさんのふり返りにはたくさんいいことが書いてありました。いくつか紹介します。ぜひ、今回の気づきを大切に今後にかきましょう。

普段の生活を見直して、規則正しい生活を意識できた。
夜メディアの使用時間を1時間減らしてみたら、寝つきが良くなったと感じた。
運動時間を少し増やそうとすればもっとよくなると思ったので、これからやしていきたい。

朝ごはんを食べない日があった。
朝ごはんを食べない日は体が重く感じる。食べれば体が軽くなる。

遅い時間に寝ると、おき目が遅くなり、日中眠気がすると気づいた。
なので、早く寝たいと思った。

早く寝ると朝おき目が軽くなるようになった。ゲームを寝る30分前にはやめよう。



12月1日は「世界エイズデー」

2021 テーマ
『レッドリボン 30 周年 ~Think Together Again~』

世界エイズデーは、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

保健委員会の活動

11月30日に生徒会集会で発表しました。

エイズという病気について、エイズを予防するためにはどうしたらよいかをクイズを取り入れながら発表しました。保健委員でレッドリボンを作成し、全校生徒に配りました。



レッドリボンツリーを作りました。

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、レッドリボンを身につけることによって、エイズをみんなで考えましょう。

あいうべ体操って知ってる？

《体操のやり方》

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

この4つの動作を順番に繰り返します(声は出さなくてもいいです)。

①~④を1セットとして、1日30セットを目安に毎日続けましょう。

あいうべ体操をするといいいことがたくさん!!

- ・口呼吸から鼻呼吸にかわる
- ・脳が活性化されて集中力が上がる
- ・姿勢や歯並びによい
- ・唾液の分泌が増え、免疫力が上がる



保護者の方へ

◆体育着の確認のお願い

保健室から借りた体育着がないか確認をお願いします。貸し出しできる体育着には限りがあります。確認していただき、家にある場合には洗濯して学校へ返却をお願いします。

◆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際に、これまでは治癒証明書を提出していただいていたいました。今年度は、治癒証明書ではなく「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくことになりました。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により 5 日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。