# 3月のほけんだより

令和５年　３月
尾道市立向島中学校
保健室

早いもので３月，寒さが緩んで太陽の暖かさを感じる日もあったり，山や道ばたにもさまざまな花が咲きはじめたりと，春の訪れが少しずつ感じられます。

３年生のみなさん，いよいよ卒業ですね。コロナと共に始まった中学校生活でしたが，どんな３年間でしたか？たくさんの思い出を胸に，新しい生活に向けて，大きく羽ばたいてください。１・２年生は今の学年のしめくくりと次の学年に向けての準備と大切な一日一日になります。

引き続き，**手洗い・適切なマスク着用・換気・加湿などの対策を続け**，しっかりと**睡眠や栄養をとって抵抗力を上げ**，健康的に過ごしましょう。

～お知らせ～

先日コドモンでもお知らせがあったように，広島県の感染レベルが「レベル1」に引き下げられました。「レベル1」では，同居の家族に風邪症状がある場合でも，生徒本人に風邪症状がなければ，登校できますので，朝の健康観察等を引き続きお願いいたします。

受診や検査の結果，同居家族の方が新型コロナウイルス感染症と判明し，生徒が濃厚接触者になる場合は速やかに学校へ連絡をお願いいたします。

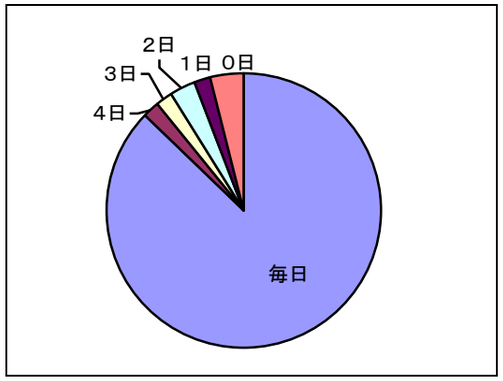
感染拡大防止のため，引き続きご協力をお願いいたします。

## 保健委員会　2月朝食調べの結果

２月１３日～１７日に，保健委員会で朝食を食べたか，赤・黄・緑の食品が揃れたかを調べました。

〇朝食を食べた日数（％）

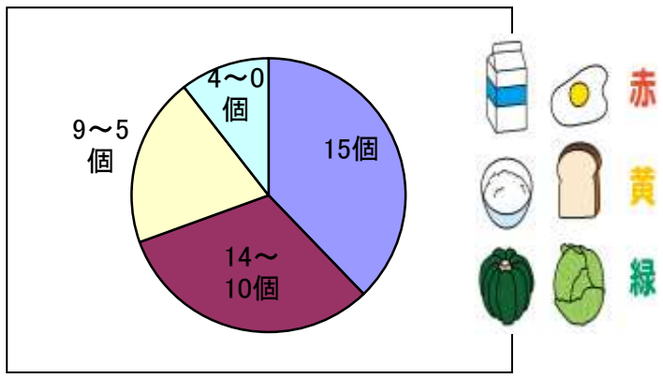
| | |
|---|---|
| 毎日 | 88 |
| ４日 | 2 |
| ３日 | 2 |
| ２日 | 3 |
| １日 | 2 |
| ０日 | 4 |



毎日朝食を摂っている人がほとんどですが，朝食を摂っていない人もいます。

〇赤・黄・緑の数（％）

| | |
|---|---|
| 15個 | 36 |
| 14～10個 | 30 |
| 9～5個 | 19 |
| 4～0個 | 10 |




毎日赤・黄・緑を摂れている人が一番多いです。毎日３色を摂れている人が増えるようにしましょう。

朝食をしっかり食べることができると勉強にも集中できます。

食べている人はこれからも継続してバランスの良い食事が取れるようにし，朝食べる時間がなくて食べられていないという人は早く起きるなどしましょう。～保健委員長～