



かしわ祭が終わりました。今年は新型コロナウイルス感染症のために、合唱が中止になったり、体育の部が縮小されたりしましたが、皆さんのアイデアで、今までにない新しいかしわ祭を作り上げることができました。体育の部では、それぞれのチームが仲間を応援し、拍手を送る姿がとても印象的でした。どんな状況でも、前を向いて歩む自慢の中学生です。

さて、令和3年度も後期になります。皆さんが自分の夢に向かって充実した毎日を過ごすことができるよう、これからも保健室から応援していきます。

## まだまだ感染対策

緊急事態宣言が解除され、「国の警戒ステージ1（感染ゼロ散發段階）」「県の警戒レベル2（県内注意、県外注意）」となりました。感染者も少なくなってきましたが、落ち着いた生活を取り戻すよう、引き続きみんなで感染対策を続けていきましょう。



### \* 同居家族の体調確認について

今後は、同居家族に発熱等の風邪症状がある場合の登校を可能とします。健康観察カードの家族欄については、生徒が登校後に体調が悪くなった時に参考にするので、今後も記入しましょう。

### \* 給食後の歯みがきについて

給食後の歯みがきを控えていた人も、後期から、感染症対策をしながらみがくようにしましょう。

※11月2～8日は歯みがき強化週間です。



## 2学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増え
1年	男	157.6	154.7	+2.9	47.9	46.3	+1.6
	女	153.6	152.6	+1.0	46.8	45.9	+0.9
2年	男	162.8	160.7	+2.1	51.0	50.1	+0.9
	女	156.2	155.5	+0.7	46.6	47.2	-0.6
3年	男	165.2	163.6	+1.6	56.1	54.6	+1.5
	女	157.4	156.8	+0.6	50.5	51.4	-0.9

成長には個人差があります。成長の速度も人それぞれです。でも気になることがあったら、いつでも相談してください。

小学校1年生から今までの、発育曲線のデータがほしい人も、発行することができますので、保健室へどうぞ。

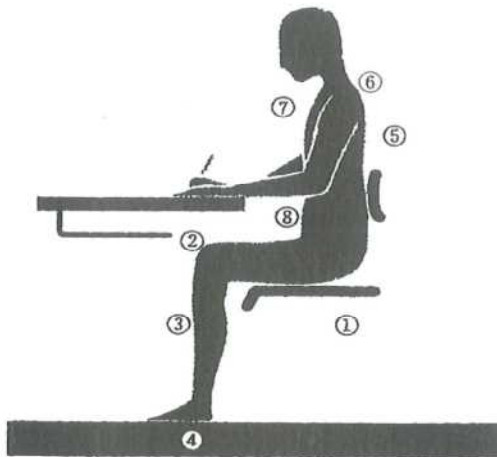
### ◇色覚検査について

今年度も中学校は1年生、小学校は4年生の希望者に、色覚検査を実施します。この検査は、以前検査をして自分の状態がわかっている生徒は、実施する必要はありません。検査を希望する生徒は、申込書を提出してください。

# 机・いすはあなたにあっていますか？

4月から使用している机といす。自分より背の高い人より、高い机を使っているなど、自分に合っていない机を使っている人はいませんか？体に合っている机といすは、次のような状態になるものです。自分で確認してみましょう。

## 【理想的な学習姿勢】



図Ⅱ-3-5 理想的な学習姿勢

- ①いすに深く座る。( )
- ②膝関節を直角に曲げる。( )
- ③下肢をまっすぐに伸ばす。( )
- ④足の裏が床につく。( )
- ⑤背筋を伸ばす。( )
- ⑥肩の力を抜く。( )
- ⑦下顎部を軽くひく。( )
- ⑧上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。上肢をごくわずか前に出したとき、上腕の下部が机面の高さと同様になる。( )

①～⑧の姿勢ができるかチェックをしてみよう。



姿勢が悪いと視力が低下したり、内臓に負担がかかって便秘や下痢になったり、血液の流れが悪くなって、脳に届く酸素が少なくなり、集中力がなくなったりします。正しい高さで、背筋を伸ばして座るように心がけましょう。

## 目に優しい生活習慣を…



## ～視力受診勧告者へ～ 「黒板の字が見えていますか？」

4月の視力検査で眼科受診を勧めた生徒は110名。そのうち受診した生徒は、75名（約68.2%）です。まだ受診していない生徒は再検査をします。視力が気になる人も検査ができますので、保健室に来てください。

