

Health Promotion

卒業・進級おめでとう!



「健康」であることの意味を考えたことがありますか? 「病気やけがをしないこと」「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」…。WHO(世界保健機関)では「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義しています。『身体が病気をしていないだけではなく、心にもゆとりがあり、家族や友達との関係もうまくいっている。』そうしてはじめて「健康」であると言えるのです。私たちは日々「しっかり食べて栄養をとる」「運動をして体力をつける」など、身体を守るためには余念がありません。しかし、精神的、社会的に健康であるための心がけを何かしているでしょうか?生活にゆとりを持つ、友達と仲良くするなど「精神的」「社会的」健康についてもしっかりと考えてみてください。

周りの人との関わり度チェック

～3月の健康の日の結果より～

表の数字は、「できている」と答えた生徒の割合%

| | 1年 | 2年 | 3年 | |
|--|-----------|-----------|-----------|---|
| 1 「ありがとう」が言える | 94 | 90 | 94 | |
| 2 「ごめんね」や「ごめんなさい」が言える | 91 | 86 | 94 | |
| 3 友達とよく話す | 86 | 81 | 88 | |
| 4 先生とよく話す | 36 | 48 | 59 | ★ |
| 5 家族とよく話す | 76 | 70 | 79 | |
| 6 ふわふわ言葉を使っている | 70 | 61 | 81 | |
| 7 ちくちく言葉を使わない | 50 | 45 | 66 | ★ |
| 8 話を最後まで聞く | 74 | 66 | 83 | |
| 9 話をしている人の顔を見て話を聞く | 65 | 62 | 77 | ★ |
| 10 聞きながら「なるほど」「いいね」が言える | 65 | 64 | 77 | ★ |
| 11 自分の意見は、理由を説明しながら伝えることができる | 52 | 57 | 71 | ★ |
| 12 何かを決める時には、自分と違う意見も参考にすることができる | 72 | 66 | 80 | |
| 13 何かを決める時には、自分の意見を伝えることができる | 55 | 56 | 73 | ★ |
| 14 友達からの誘いで嫌なことは、理由を伝えて断ることができる | 65 | 66 | 74 | ★ |

来年度、★のところを意識して生活してみてください。

「『ありがとう』『ごめんね』が言える」「友達や家族とよく話す」はできている生徒が多く、**明るく素直な生徒…袋井中生の良いところ**だと思います。今後、良いところはさらに伸ばし、**コミュニケーションが上手にできる生徒が増え、ふわふわ言葉あふれる袋井あやぐも学園**となっていくことを期待しています。

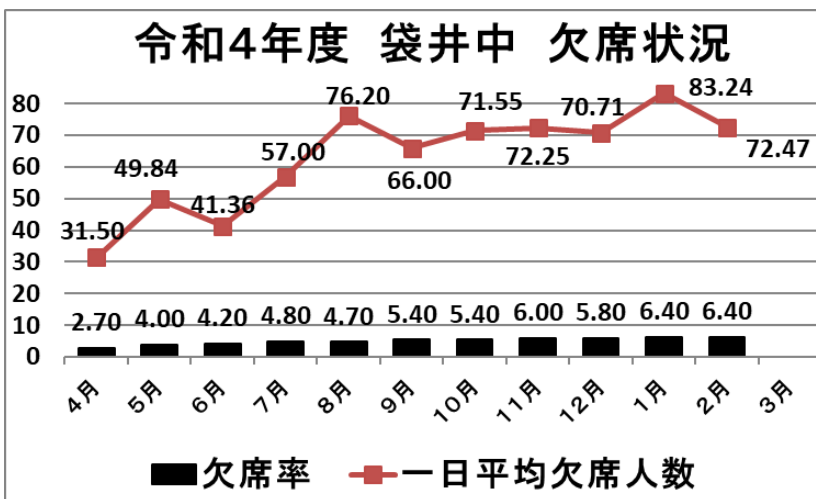
新型コロナウイルス・インフルエンザ 県内 同時流行を回避

☆これからの対応についての確認☆

これは、3月4日（土）静岡新聞の1面に大きく載っていたタイトルです。令和2年2月頃から「新型コロナウイルス感染症」に関して様々な対応をしてきましたが、今大きな転換期を迎えています。国からマスク着用の見直しにより、令和5年3月13日（月）より個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる旨が公表されました。しかし、**学校におけるマスクの考え方の見直しは、令和5年4月1日（土）から適用することとされていますので、今年度につきましてはこれまでと変わらぬ対応をお願いします。**さらに、5月8日（月）から「新型コロナウイルス感染症」の扱いが現在の2類から季節性インフルエンザと同等の5類に移行されます。移行されることで学校での対応の変更については、今後順次公表されると思います。**それまではこれまでと変わらぬ対応（朝の検温はコドモンへ入力など）**をお願いします。



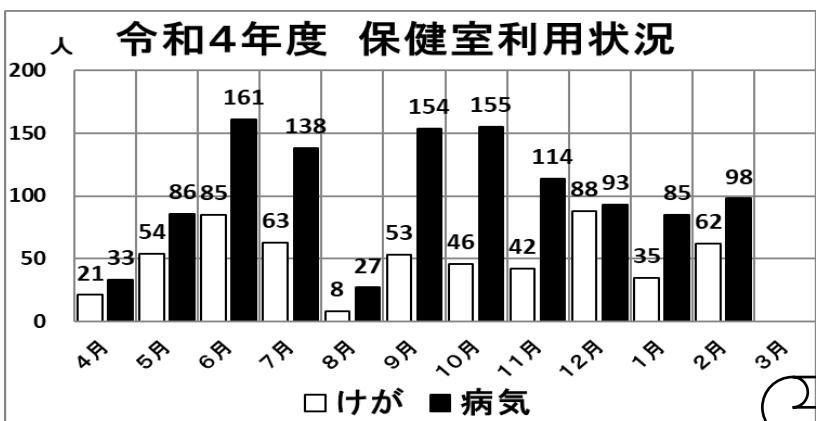
データから見える、袋井中生徒の健康



新型コロナウイルス感染症の影響で、一日あたりの欠席者が多くなっています。

例年、2学期になると欠席者が増加傾向にあります。

保健室を来室する生徒の中には、「何となくだるい」「面倒くさい」という生徒も見られます。



春休みの過ごし方

春休み中に**生活リズムを見直し**、新年度に向けての準備をしておくことが大切です。4月からの生活が、充実したものとなるような過ごし方を意識したいものです。**疾病治療**がまだ済んでいない人は、春休み中に治療を済ませておくことをお勧めします。