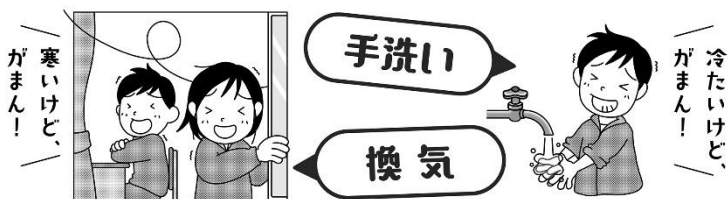


# 11月のほけんだより

令和4年11月8日(火)  
浜北西高校 保健室

今年も残すところ、あと2か月となりました。  
日中は暖かい日が多く、冬の気配はまだ感じられないですね。  
気温差の激しい日があるので、着るものでうまく体温調節を  
してくださいね。新型コロナは、第8波の流行が懸念されています。  
3密対策の徹底や、換気に十分注意して過ごしましょう。

## STOP コロナ・インフルエンザ



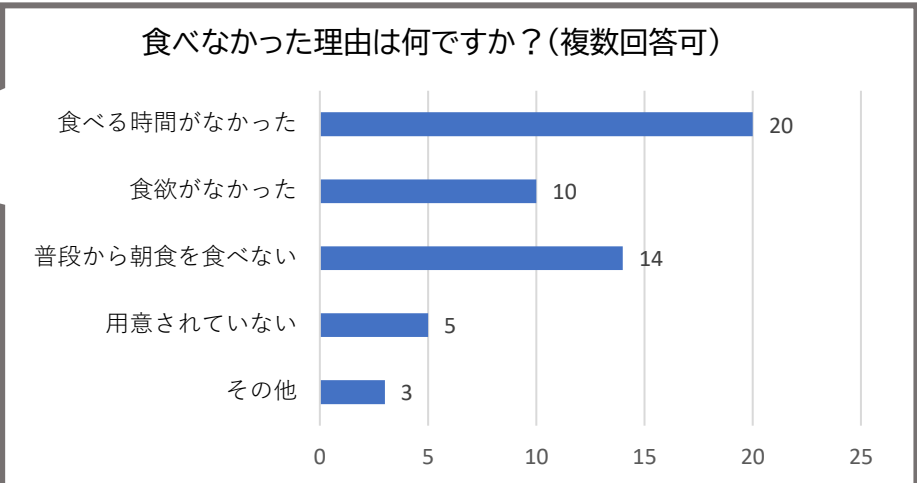
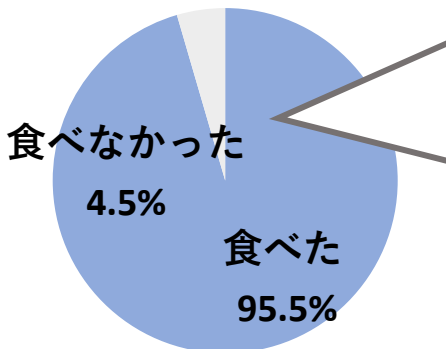
### 11月の予定

11/9(水) スクールカウンセラー来校  
11/30(水) スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談を希望する人は、保健室に申し込みに来てください☆

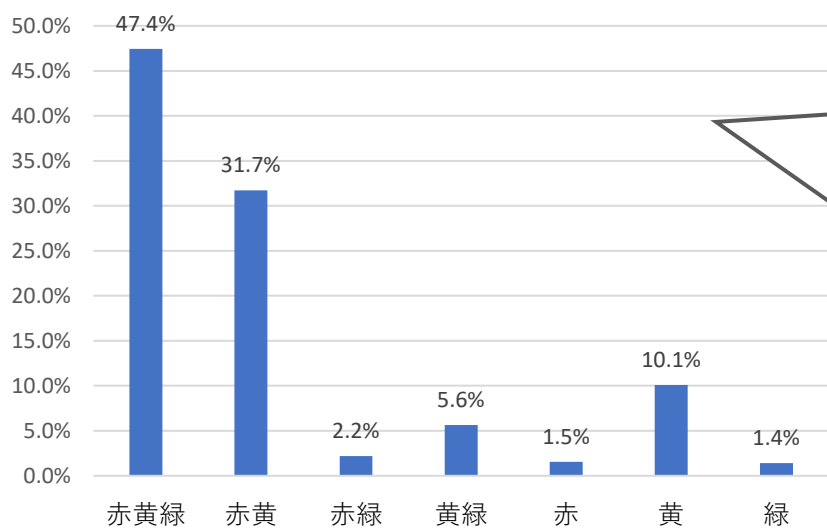
## 朝食アンケートの結果(10/26 全校生徒に実施)

①今朝、朝食を食べましたか?



②どんな食品を食べましたか?

( 赤:肉・魚・卵・豆腐類など    黄:ごはん・パン・麺・イモ類など    緑:野菜・果物など )

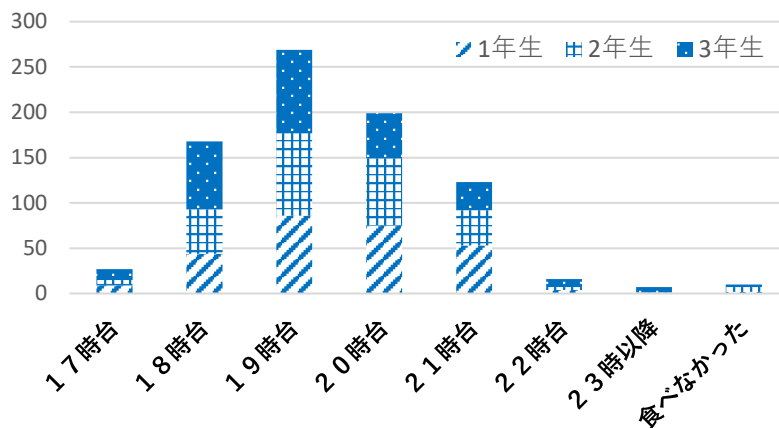


朝食の栄養バランスが取れている人(赤・黄・緑の3種類を食べた人)の割合は、**47.4%**でした。県の調査(R3)では、45.3%であり、本校は、平均を上回っていました。2色を食べている人も多いことから、あと1色摂れるよう心掛けることができるといいなと思います。

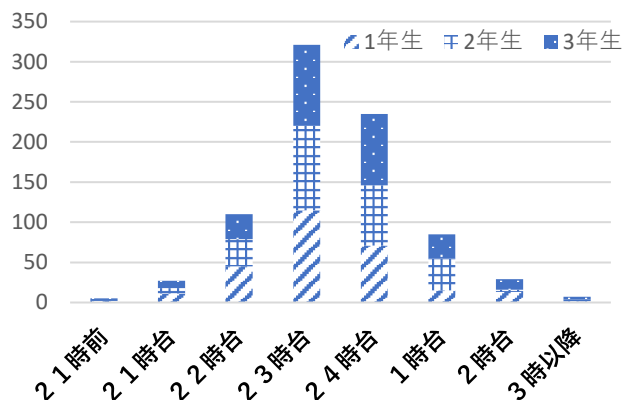
### ③昨夜は何時に夕食を食べましたか？

各学年、19～20時の間に夕飯を食べる人が多いようです。

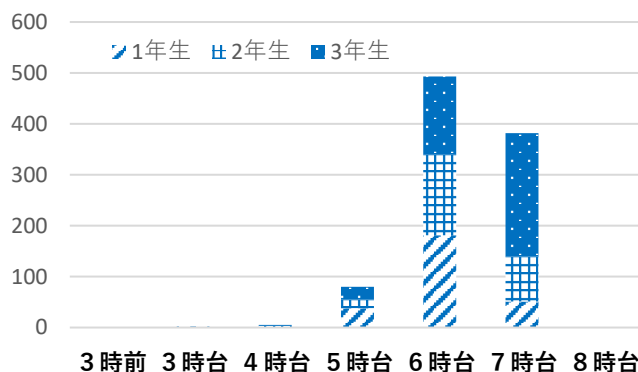
3年生は、塾などの影響か、22時以降に食べた人の割合が他の学年より多くなっていました。



### ④昨夜、寝たのは何時ですか？



### ⑤今朝、起きたのは何時ですか？



浜北西高の今年度の朝食摂取率は、95.5%であり、昨年度の96.2%と比べると、少し減少傾向にありました。県の高校生の朝食摂取率(R3)は96.1%なので、やや少ない結果となりました。朝食を摂るという習慣は、体を健康にする効果だけでなく、生活リズムを整えたり、学力、体力、さらに心の健康を保持することにも深く関係しています。この先、高校を卒業し、就職や進学などで一人暮らしをする場合は、自分の健康は自分で管理していかなければなりません。ぜひ、バランスの良い朝食をしっかり食べ、心も体も健康に生活してほしいと思います。

## こまめな換気を心掛けましょう！！

だんだん寒くなってくると、窓を開け換気をする回数が少なくなってきます。新型コロナやインフルエンザ予防のためにも換気は重要です。各教室に、CO2モニターが設置してあるので、数値を見て、**1000ppm**を超えているようなら、積極的に窓を開けるようにしてください。

換気のコツは、**対角線上に窓や扉を開け、空気の通り道をつくる**ことです。



エアコンを使用しているときは、上部の窓を開けるようにすると、外の冷気が直接当たらず、それ程寒く感じることはないはずですよ。

対角線上に、教室の上部の窓と、廊下側の上部の窓を常時開けておくようにしましょう。

また、休み時間には、窓を全開にして、教室の空気を一気に入れ替えることも大切です。

教室内の空気がきれいになると、授業への集中力も高まります。ぜひ、こまめな換気を心掛けましょう！！