

新年を迎え、新学期がスタートしました。みなさんは、どのような年末年始を過ごしましたか。令和3年を振り返り、令和4年の目標は立てましたか。今の自分と向き合い、自分の心と対話して、心落ち着ける時間を持つことはできたでしょうか。3学期は短く、あっという間に3年生は卒業を迎え、1・2年生は次の学年へ進級します。節目を大切に、心の整理をつけることを習慣にしてみてくださいね。心のコントロールもトレーニングが必要です。今年も皆さんにとって幸せな年になりますように。



Happy new year

## カゼやインフルエンザ、新型コロナウイルス 対策 はいつまでも！

コロナが流行し始めて、早2年が経過しようとしています。いつまで続くの…？もういいよ…。というのが本音で、コロナのニュースも珍しさがなくなり、みなさんの緊張感も薄れてきているのではないのでしょうか。

でも昨年は、コロナによって良い影響もありました。今まで、多くの人が手洗いうがいをなかなか習慣化できませんでした。しかし、コロナ対策として手洗いうがいがい身に付き、あらゆる場面で手指消毒をし、マスクの着用を徹底してきたおかげか、全国的にもインフルエンザの患者数が大幅に減少し、西播磨地区の県立学校ではインフルエンザ数はゼロでした！これは前代未聞でした。

しかし、今年は昨年の罹患者が少ない分、体に抗体ができていないので、インフルエンザの流行も危険視されています。

また、新年早々に、全国的にオミクロン株を含めたコロナ新規患者数が一気に増加してきています。

コロナだけではなく、冬場は空気が乾燥しやすく、様々な感染症が流行しやすくなります。様々な感染症から身をまもるために、手洗いうがい、マスクの着用、換気等の感染症対策をこれからも引き続き行っていきましょう！



## 知っておきたい命の話

R3.12.20 実施

3年生を対象に近年実施している性教育を踏まえた命の授業。今年は姫路市香寺町にあるみさ助産院から前田美佐代先生をお招きし、「知っておきたい命の話」というテーマで授業をしていただきました。専門的な立場から、命の誕生についてや自分たちがすべきことを教えていただき、妊婦体験や赤ちゃんの抱っこ体験もさせていただきました。どんな未来を進むかはまだわからないけれど、未来の自分が選択した人生に責任が持てるように。そして、我が子ではなくとも、未来の命と一緒に支えられる人になってほしいと願っています。



年度当初に行った健康診断の集計結果の一部です。

日々の生活の中でも、みなさんが気になるのは、身長体重ですよね。保健室にも、休み時間を利用して計測に訪れる人が多くいます。しかし、自分の身長・体重にだけ着眼するのではなく、そこからわかる肥満率にも着眼し、身長と体重のバランスを意識しましょう。本校はやせ傾向の人も多いのが分かります。一般的に言われるモデル体型はやせすぎです。健康でいるためには、肥満率標準を目指してくださいね。

また、例年本校の課題となっているのが、歯科の病院受診率の低さです。要治療として受診勧告書と受け取った人は、虫歯があったり、歯肉炎の疑いがあります。病院受診をするようにしてください。

来年の検診で改善がみられるように、今のうちに治療していきましょう！

|            |      | 男子    |       |       | 女子    |       |       |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|            |      | 1年生   | 2年生   | 3年生   | 1年生   | 2年生   | 3年生   |
| 身長<br>(cm) | 本校   | 167.8 | 168.4 | 169.3 | 155   | 157.8 | 157.6 |
|            | 県平均  | 168.9 | 170.3 | 171.1 | 152.4 | 155.5 | 156.9 |
|            | 全国平均 | 168.8 | 170.2 | 170.7 | 157.3 | 157.7 | 157.9 |
| 体重<br>(kg) | 本校   | 56.1  | 58.8  | 66.7  | 52.4  | 53.0  | 53.9  |
|            | 県平均  | 57.8  | 59.7  | 61.9  | 51.4  | 51.9  | 52.7  |
|            | 全国平均 | 58.9  | 60.9  | 62.6  | 51.2  | 51.9  | 52.3  |

|     |     |     |     |      |       |      |
|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|
| 肥満率 |     | やせ  | 標準  | 軽度肥満 | 中等度肥満 | 高度肥満 |
|     | 1年生 | 21% | 74% | 5%   | 0%    | 0%   |
|     | 2年生 | 33% | 52% | 5%   | 5%    | 0%   |
|     | 3年生 | 0%  | 75% | 25%  | 0%    | 0%   |
| 肥満率 |     | やせ  | 標準  | 軽度肥満 | 中等度肥満 | 高度肥満 |
|     | 1年生 | 32% | 47% | 5%   | 11%   | 5%   |
|     | 2年生 | 24% | 65% | 12%  | 0%    | 0%   |
|     | 3年生 | 0%  | 76% | 18%  | 0%    | 0%   |

|    | 受診勧告 |     | 治療済 |     | 受診率 |
|----|------|-----|-----|-----|-----|
|    | 要観察  | 要治療 | 要観察 | 要治療 |     |
| 1年 | 16   | 6   | 2   | 1   | 14% |
| 2年 | 8    | 4   | 3   | 0   | 25% |
| 3年 | 14   | 5   | 2   | 1   | 16% |

受診が済んだら、  
受診報告書を  
提出してください。

CHECK!



## 3学期の教育相談実施予定

1月13日（木）、20日（木）、27日（木）  
2月 3日（木）、10日（木）  
3月17日（木）※午前授業のため13：00～16：00

基本的に15：00～18：00に  
会議室で行っています。

