



インフルエンザに注意！

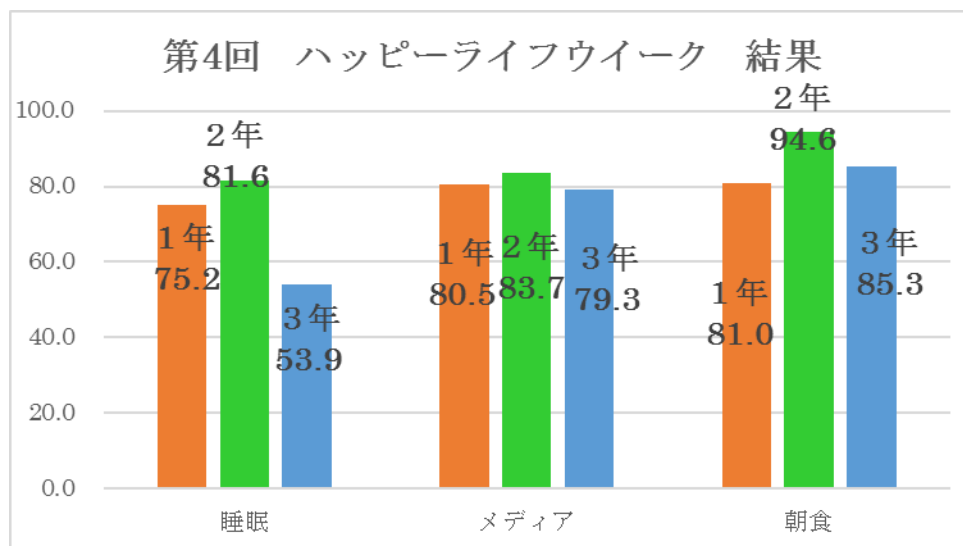
県内でも、インフルエンザが流行しています。出雲崎中学校では、現在、インフルエンザに罹患している生徒はいませんが、油断禁物です。今後もかぜ・インフルエンザの予防に努めてください。



石けんでの手洗い・うがい・換気・加湿・人混みをさける・十分な栄養と睡眠

第4回ハッピーライフウィークが終了しました。

第4回ハッピーライフウィークを小学校と合同日の1月17日～1月24日に実施しました。結果をお知らせします。



保護者の方のコメント

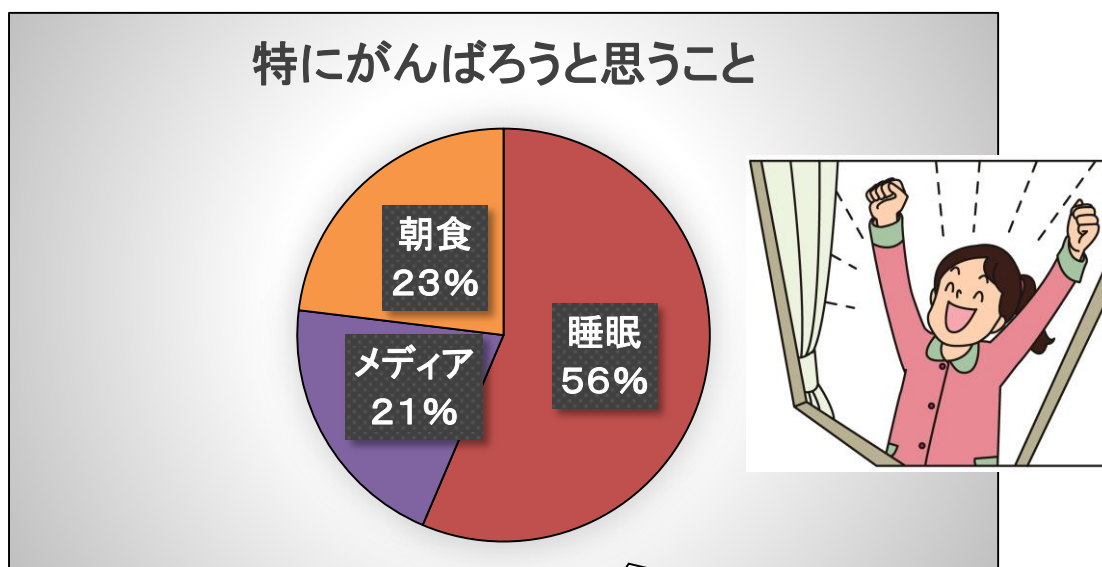
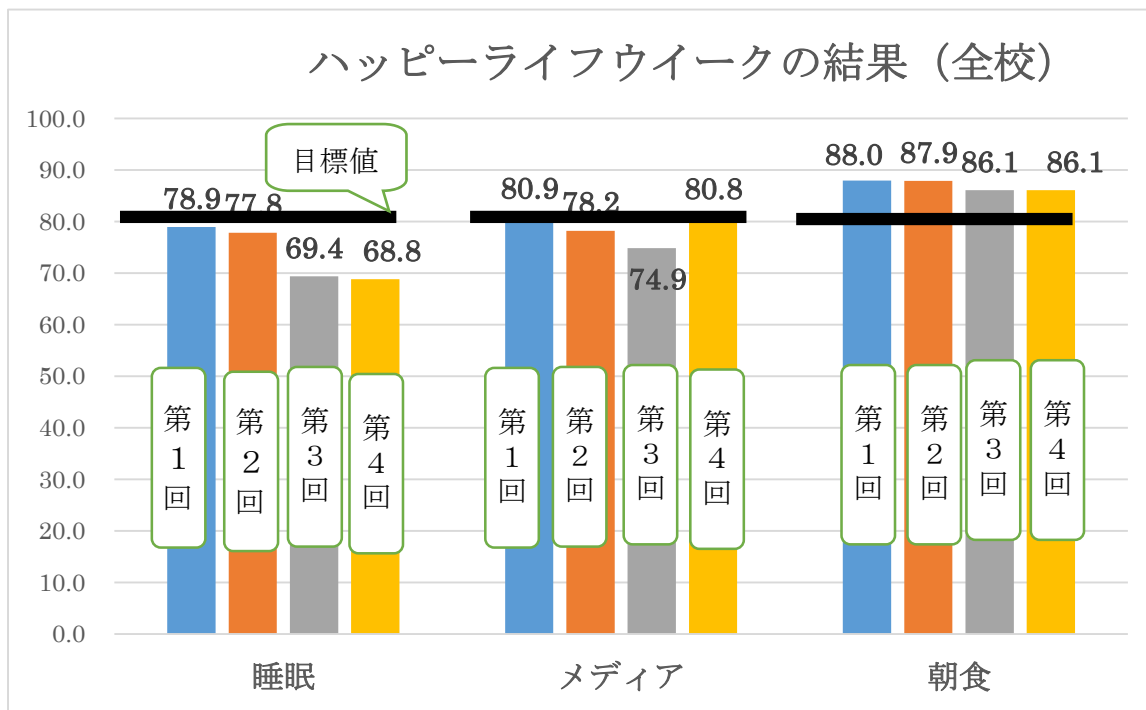
※保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

- ・寝る時間に気をつけていたようですが、時間の使い方はまだまだ改善が必要だと思います。
- ・受験勉強中ではありますが、睡眠をきちんと取っていると、勉強も集中してできます。これからの試験にむけて規則正しい生活を送ってください。
- ・規則正しい生活が身につけているので、ハッピーライフウィークに関係なくいつも通りでした。よくがんばっていると思います。
- ・期間中だけ意識するのではなく常にできるといいけれど、できない日もあるだろうから、無理せず過ごしていきましょう。
- ・早寝早起きができるようになると、朝食もしっかりと取れるようになり、生活リズムがきちんとしてくるので、自分の体をしっかり管理できるように努力してほしいです。

裏面に今年度のハッピーライフウィークの結果を載せましたので、ご覧ください。

29年度 元気アップ週間の結果について

今年度の目標 夜11時までに就寝する生徒 80%以上
 家庭でのメディア時間を2時間以内に維持できる生徒 80%以上
 バランスのとれた朝食を摂ってくる生徒 80%以上



「1年間の取組結果」や「特にがんばろうと思うこと」を見てみると、出雲崎中学校は、睡眠・メディアが課題であるということが分かります。来年度は、睡眠とメディアについて取組を行っていこうと考えています。