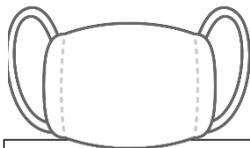


感謝の気持ちを忘れずに！
この1年間で、どれくらい成長しましたか？
病気やけがを予防して健康に過ごせましたか？
皆さんがスクスクと元気に成長できるのは、
家族の支えがあるからです。



新型コロナウイルス感染症 マスクの着用について



マスク着用の考え方が見直されました

新型コロナウイルス感染症対策におけるマスクについては、着用は個人の判断にゆだねることになりました。

- 学校では、4月1日から、マスクの着用を求めないこと基本とします。
- 卒業式も、生徒はマスクを着用せず出席することを基本とします。(歌う時は、マスク着用)

※来賓・保護者は、マスク着用して参加します

こんな時は、
マスクを着用します

- 医療機関(病院)へ行くとき
- 混雑したバス・電車に乗るとき
- 感染が大きく拡大しているとき
- 卒業式の斉唱・合唱のとき

マスクを外しても・・・

規則正しい生活習慣 健康観察の徹底 手洗い 「密」の回避 等、感染対策を継続しましょう



3月6日(月)～10日(金) 第3回 歯みがきしよう Week

「自分の歯は、一生の宝物」

歯・歯肉は、毎日ていねいに磨くことで、何歳になっても健康に保つことができます。

今はマスクで隠れていますが、4月になって、マスクを外した時むし歯があったり、歯肉が腫れていたら笑顔が台無しです。

3年生は、中学校生活最後の「歯みがきしよう Week」です。最後に全員で給食後に歯を磨いて、きれいな歯と引き締まった歯肉で、卒業写真を撮りましょう！

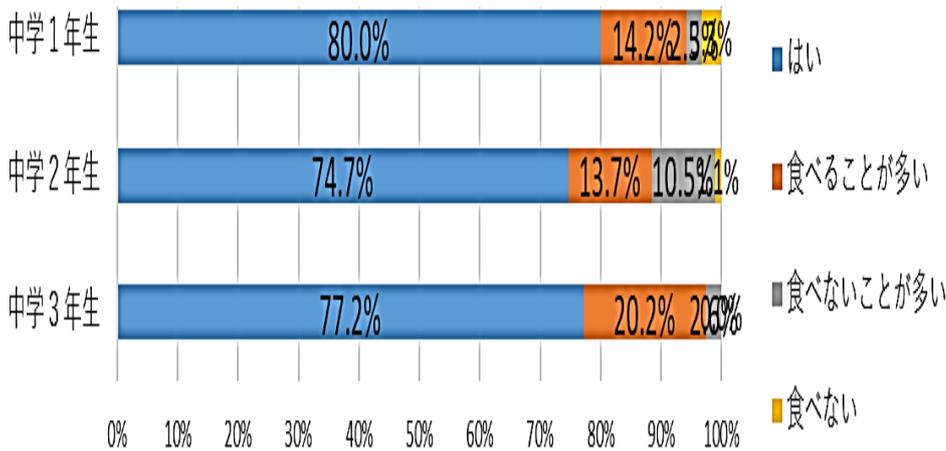
卒業式の写真は、マスクを外して、
笑顔で映ろう！

マスクを外すと、歯や歯肉が見える



朝ごはんを食べると、成績が上がる？！

岸川中学校の生徒の実態 毎日、朝食を食べますか？



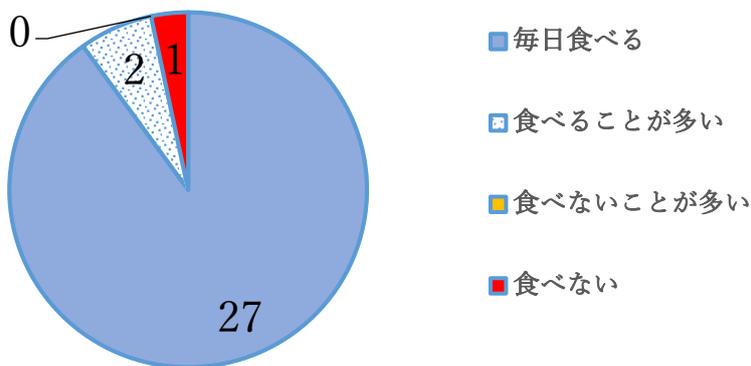
令和3年度 全国中学生の朝食摂取率

毎日食べる	79.9%
食べることが多い	12%
食べないことが多い	5.4%
食べない	2.7%

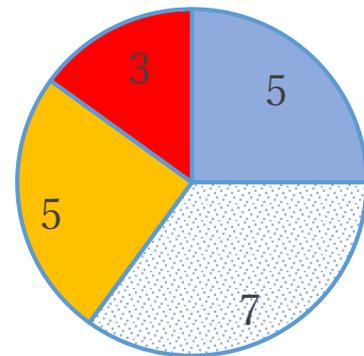
2022年版
「子供・若者白書」より

- 岸川中1年生は、80%の生徒は毎日朝食を食べていますが、毎日食べない生徒も3.3%います。
- 岸川中2年生は、毎日朝食を食べる生徒が74.7%、食べないことが多い生徒が10.5%、毎日食べない生徒が1.1%います。
- 岸川中3年生は、毎日朝食を食べる生徒が77.2%、食べないことが多い生徒が20.2%いますが、毎日食べない生徒はいません。

ある中学校の、期末テスト上位30人と下位30人の朝食状況を調べてみました。テストの成績が良い生徒30人のうち、27人が、毎朝朝食を食べていました。



【テストの点数が高い人の朝食状況】



【テストの点数が低い人の朝食状況】

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」で、毎日朝食を食べている生徒（中学3年生）は、食べていない生徒よりも平均正答率が高い傾向にあることが示されています。

1) ご飯やパンなどの糖質を多く含む、「主食」を食べる

脳はエネルギーをたくさん使う臓器です。脳のエネルギー源はぶどう糖です。ぶどう糖は、脳の働きの中でも、記憶に関係する働きに特に必要であることがわかってきています。朝食でご飯やパンなどの糖質を多く含む、「主食」を食べることは、とても大切です。

2) 『朝ごはんを食べる生活習慣』を身につける

朝食を食べるためには、『早寝・早起き』が必要です。夜遅くまでスマホを見ていたり、ゲームをしていると、ギリギリまで起きられず、朝食を食べる時間がなくなります。起きたとしても、ボーっとして食欲がありません。夜早く寝て、『朝ごはんを食べる生活習慣』を身につけることが、成績UPにつながるのです。