

2学期スタート！生活リズムや体調はどうですか、！

2学期が始まり、約2週間が経ちました！今週から体育祭練習も本格的に始まり、3年生が中心となって練習する姿や大きな掛け声にいつも元気をもらえます😊2学期は体育祭に文化祭、修学旅行など行事が盛りだくさんで、準備・練習と勉強や部活動との両立も大切になります。規則正しい生活を心がけて、体調不良やけがに注意して過ごしましょう！

インフルエンザ流行中！
手洗いをして予防しましょう。



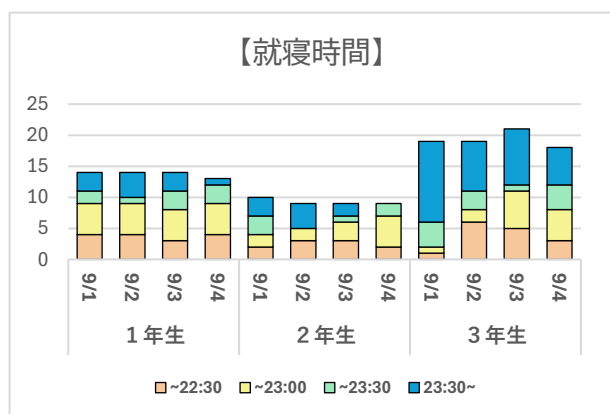
▶生活リズム実態調査を実施しました！

—調査項目—



今回は、【就寝時間・
メディア時間・学習時間】
の結果をお知らせします！

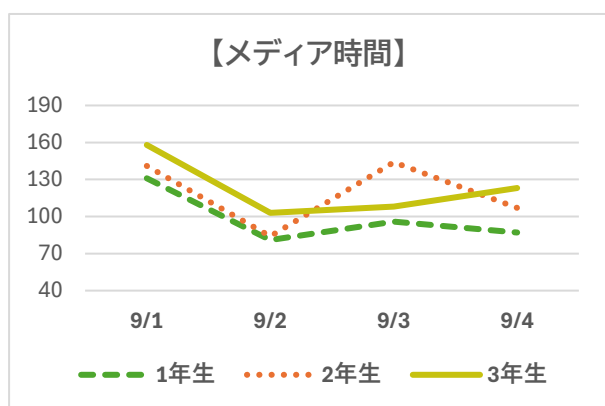
長期休みは、生活リズムが乱れがちということで、2学期最初の4日間の生活リズム実態調査を行いました。
この調査結果は、10月の生活リズムチェックなどにも活用していく予定です！



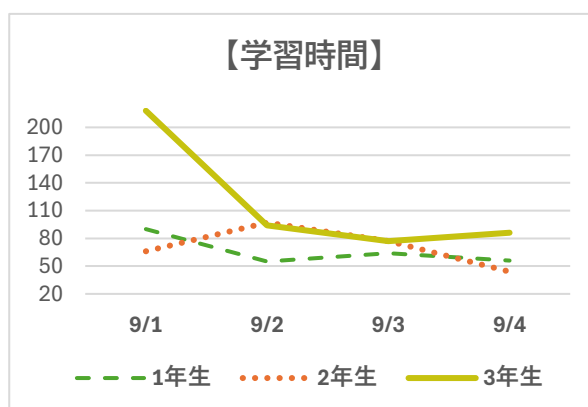
グラフを見ると、夏休みに昼夜逆転生活をしていた人、夏休み最終日に急いで宿題をしていたのかな？という人がハッキリと分かる結果でした。

松波中学校の就寝時間の目安時間は22:30までですが、どの学年も4、5人しか守れておらず、見過ごせない状況です！！(>_<)

4日間の調査で少しずつ学校生活のペースに切り替えられている人はいましたが、生活リズムは乱さないことが大切です。体調不良に繋がりますので意識して戻しましょう！



◀ 目安時間 (60分以内)



▶ 目安時間 (1年生60分・2年生70分・3年生80分)

どの学年も9/1(8/31の生活)が、最もメディア時間が多いという結果でした。夏休みは、普段より多くの自由時間があるので、メディア時間も自然と増えることは仕方ないと思います。ただし、それによって昼夜逆転の生活になったり、勉強や部活などしなくてはいけないことが後回しになってしまったりしていいわけではありません！！

特に3年生の学習時間を見ると、夏休み最後の日に詰め込んで勉強したのかな？というのが良く分かります。毎日コツコツを心がけましょう！



生徒のみなさん

治療には行けましたか??



夏休み中、歯や目などの治療へは行けましたか? 2学期は学校行事がたくさんあります。行事当日に歯が痛くて・・・などとならないように、早めに治療を済ませましょう。

また、黒板が見えにくくなったなど感じる人は、保健室に視力を測りに来てくださいね。治療が終わった人はカラーの用紙「受診報告書」を保健室まで提出してください!



今月の給食レシピ

マーボー豆腐

みんな大好き😊



材料 (2人前) 木綿豆腐 (120g) 豚ひき肉 (40g) 乾燥大豆ミンチ (12g)
玉ねぎ (60g) にんじん (12g) ねぎ (12g)
サラダ油 (2.4g) 白いりごま (1.3g)
☆【おろしにんにく (1.2g) おろししょうが (1.2g) トーバンジャン(0.2g)】
★【 中華顆粒だし (2g) 料理酒(4g) さとう(1.2g) 濃口しょうゆ (5g)
みそ (5g) 赤だし八丁みそ (5g) かたくり粉 (8g) ごま油(2.4g) 】



- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りに、木綿豆腐はさいの目切りにする。
大豆ミンチは水に戻しておく。
- ②フライパンにサラダ油を温めて、調味料☆を炒め香りがでたら、ひき肉と大豆ミンチを加えて炒める。
ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、水と調味料★を加えて煮る。
- ③湯をわかし、塩を入れ、木綿豆腐を下ゆでする。
- ④②に③の豆腐を加えて煮込み、ねぎを加え、最後に水ときかたくり粉でとろみをつける。

保護者の方へ ~こんなことがあればお知らせください~

- ☐新たにアレルギー症状が出た ☐緊急連絡先が変わった
 - ☐そのほか、お子さんの体調で気になること
- ※学級担任または、保健室 (木津) までご連絡下さい。



~スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【9月】~

月曜日: 7日、14日、28日 11:30~14:30
木曜日: 10日、17日、24日 8:00~14:00

~スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【9月】~

金曜日: 4日、11日、18日、25日 12:45~15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。
※先生の都合で来校日時が変更になる場合があります。

