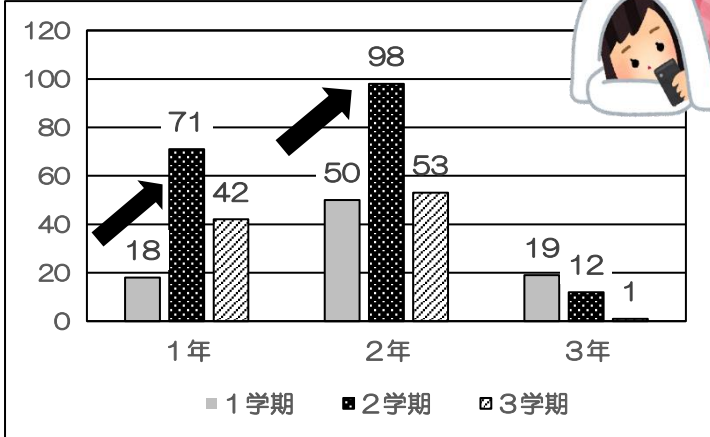


<遅刻・早退・病欠の様子>

R3年度4月～2月24日までの状況

遅刻の人数

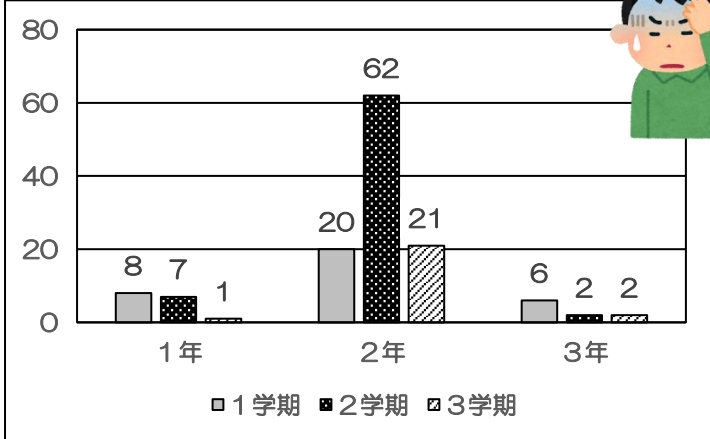


～遅刻者が増加傾向～

体調不良を理由とする遅刻ではなく、朝起きるのが遅くなり、遅刻をする生徒が多いです。遅刻は、**家庭での寝るまでの過ごし方**に原因があります。「時間が無い」とよく聞きますが、帰宅後の時間を有効に使っているでしょうか。平日の睡眠不足は、休日の寝だめでは解消されません。体の疲れをためていくばかりです。**(睡眠負債**といえます。)

睡眠負債は、体調不良へつながります。**「今、何をすべきか」優先順位をつけて行動**できるように、保護者の方の声かけをお願いします。**睡眠負債→心と体の不調へつながる**

早退の人数

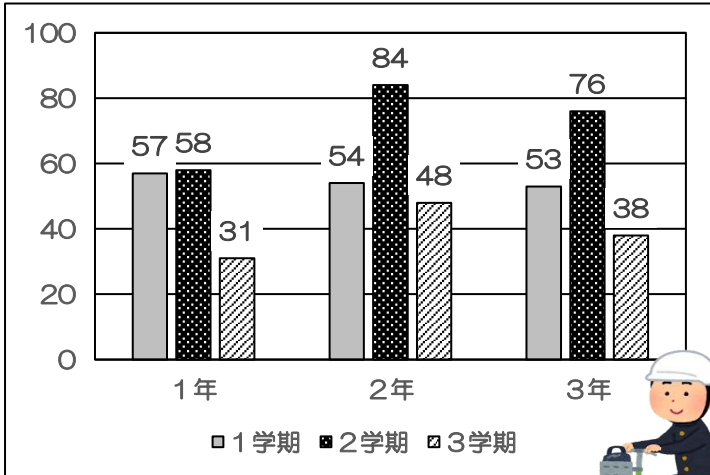


～休み明けの早退～

休日は、生活リズムが崩れやすいです。休み明けの遅刻が多いと同時に、早退もみられます。

①体調不良 ②頭痛・腹痛 ③睡眠不足の順で早退がみられます。休養しても回復せず早退するケースが多く、翌日まで続く傾向にあります。「だるい、気持ちが悪い」という漠然とした体調不良の訴えが目立ちます。

病欠の人数



～欠席状況(病欠)～

新型コロナウイルス感染症に罹患した子供がいないのは、鹿屋市では高隈中校区のみだそうです。感染症予防について保護者の皆様の御協力があったのことに感謝申し上げます。

本校の子供たちの**健康課題**は、
①生活リズムが整わない(遅刻が多い)
②食の問題(残食が多い, 朝食不足, 便秘)
③運動不足(体力がない)です。
 来年度もこの3つの課題を重点的に、改善していく取組が必要です。

一生の体をつくる大切な時期です。今しかありません。『よく食べ、よく動き、よく眠る』この当たり前のことが、子供さんはできているでしょうか。

<新年度までに、体を整えましょう。>

定期健康診断の結果による受診率(2月24日現在)

- むし歯の治療率: 50%
- 視力(B以下)受診率: 16.7%
- 耳鼻科受診率: 20%



むし歯は、時間と共に進行しています。自力では治りません。突然の痛みや思わぬ合併症を引き起こす事例もあります。早めに治療をお勧めします。
 近視などは、成長と共に進行します。スマホの使い方も考慮が必要です。一生使う目を大事にしてほしいです。
 花粉症の時期に入っています。不快感がみられる場合は、早めに受診しましょう。